

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.02.01

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

44.04.01 Педагогическое образование

направленность (профиль)

Тренерско-преподавательская деятельность в спорте и фитнес-индустрии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	3	Итого
Форма контроля	зачёт	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные	-	-
Практические	-	-
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР	–	–
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	4,25	4,25
Самостоятельная работа	136	136
Контроль	3,75	3,75
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

Доцент, доцент, канд.пед.наук Назаренко Н.Н.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

*

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки (специальности) 44.04.01 Педагогическое образование. Тренерско-преподавательская деятельность в спорте и фитнес-индустрии

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2028 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

1. Цель освоения дисциплины

1. Цель освоения дисциплины - овладение студентами научными и практическими знаниями в области фитнес-услуг.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Медико-биологические основы физической культуры и спорта», «Методология и методы научного исследования», «Актуальные проблемы физической культуры и спорта».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)», «Производственная практика (научно-исследовательская работа) 4», «Технологии фитнес-услуг в водной среде».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	ПК-1.1 Знать современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка	Знать: особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по фитнесу Уметь: выявлять особенности профессиональной деятельности, применять методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе Владеть: методами, формами и средствами на учебных занятиях по фитнесу
	ПК-1.2 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании новых направлений фитнеса	Знать: о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной Уметь: готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся. Владеть: информационными материалами о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы

		при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся
	ПК-1.3 Стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на занятиях по фитнесу.	<p>Знать: основы стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на тренировочных занятиях.</p> <p>Уметь: мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по фитнесу.</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на занятиях оздоровительного направления</p>
ПК -4 Способен организовывать, стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе; готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся, их образовательных потребностей и запросов детей и их родителей (законных представителей)	ПК-4.1. Осуществляет поиск информации для проведения с обучающимися лекций и бесед по темам в сфере физической культуры и спорта.	<p>Знать: основные технологии поиска и сбора информации по темам в сфере физической культуры и спорта; - информационно-поисковые системы и базы данных по теории физической культуры и спорта; - технологию осуществления поиска информации; - технологию систематизации полученной информации по оздоровительных направлениям фитнеса;</p> <p>Уметь: работать с информацией, представленной в различной форме; синтезировать информацию, представленную в различных источниках; обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода</p> <p>Владеть: способностями работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; способностями анализа и синтеза обработки информации по вопросам физической культуры и спорта из различных информационно-поисковых систем; способностями критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта и</p>

		эффективности физкультурно-спортивной деятельности.
	ПК-4.2. Обладает знаниями в сфере физической культуры и спорта для передачи их обучающимся с использованием различных форм	<p>Знать: теоретические и методические основы физической культуры и спорта; историю развития физической культуры и спорта; - основные понятия сферы физической культуры и спорта; - о пользе и значении физической культуры и спорта, - основы здорового образа жизни, гигиены, первой доврачебной помощи и др.</p> <p>Уметь: передавать теоретические знания в сфере физической культуры и спорта обучающимся с помощью различных форм (лекции, беседы и др.);</p> <p>Владеть: способами передачи теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта обучающимся; словесными способами передачи знаний (рассказ, беседа, объяснение, лекция и др.); - наглядными способами передачи знаний (иллюстрации, схемы, графики, презентации; видеофильмы и др.); практическими способами передачи знаний (лабораторные и практические работы, упражнения).</p>
	ПК-4.3 Способен осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся через социальное взаимодействие	<p>Знать: основы общения; психологические основы общения с различными категориями людей; методы убеждения, аргументации своей позиции;</p> <p>Уметь: передавать знания обучающимся; - выражать различные коммуникативные намерения; - организовывать коммуникативную среду; общаться с детьми; управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания</p> <p>Владеть: способностями осуществлять передачу знаний по теории и методике физической культуры обучающимся; -</p>

		<p>способностями управления учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания.</p>
--	--	---

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1	Лек 1	Тема: Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта	3	2	—	—	—
	Лек 2	Тема: Технология кроссфит система функциональных круговых тренировок высокой интенсивности, объединяющая элементы тяжелой атлетики, гимнастики, гиревого спорта и кардионагрузок (бег, гребля).	3	2	—	—	
	Ср 1	Самостоятельное изучение литературы Технология силовой фитнес система, направленная на развитие мышечной силы, выносливости и увеличение мышечной массы за счет преодоления сопротивления (собственный вес, гантели, штанги, тренажеры).	3	50	-	-	Промежуточный тест
	Ср 2	Самостоятельное изучение литературы Программа кроссфит	3	50	-	-	Промежуточный тест
	Ср3	Самостоятельное изучение литературы Структура занятия силового фитнеса	1	36	-	-	Итоговый тест
	ПА		1	0,25	—	—	—
Итого:				144	—		

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Дисциплина «Технологии фитнес-занятий на основе атлетических видов спорта» включает теоретические практические занятия. В освоении дисциплины важное место занимают практические занятия, на которых студенты овладевают компетенциями, поэтому часть практических занятий проводится с применением оценочных средств. Для подготовки к практическим занятиям студентам предлагаются методические рекомендации, в которых по каждой теме представлены:

- описание формы проведения практического занятия, в том числе с применением интерактивных технологий и оценочных средств;
- перечень вопросов, подлежащих самостоятельному изучению студентами и обсуждению на практическом занятии;
- список рекомендуемых для изучения источников, включая ссылки на Интернет-источники;
- критерии и нормы оценки.

Заканчивается изучение курса зачётом.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
3	Способен разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и их возрастных особенностей, а также нормативных документов по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи, конвенции о правах ребенка (ПК-1)	Доклад
		Вопросы к зачёту № 1-20
3	Способен организовывать, стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе; готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся, их образовательных потребностей и запросов детей и их родителей (законных представителей) (ПК-4)	Доклад
		Вопросы к зачёту № 20-40

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1 Доклад по теме самостоятельной работы

1. Задание:

Публичное выступление с докладом и презентационным материалом по темам:

1. Инновационные направления фитнеса.
2. Особенности оборудования для фитнеса.
3. Направления фитнеса воркаут.

Процедура оценивания: оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

2. Критерии оценки:

5 баллов - выставляется студенту, если его продукт самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки

зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

4 балла - выставляется студенту, если его продукт самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

3 балла - выставляется студенту, если его продукт самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

2 балла - выставляется студенту, если он не подготовил доклад по теме самостоятельной работы.

1 балл - выставляется студенту, если он выбрал тему, но не подготовил доклад

7.2.2 Тестовые задания.

Задание: решение тестовых заданий согласно банка БТЗ

2. Критерии оценки:

55% и более правильных ответов - тест пройден

менее 55% правильных ответов - тест не пройден

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 3

1. Научные исследования в атлетических видах спорта.
2. Кроссфит и его разновидности.
3. Силовой фитнес
4. Теоретические основы фитнеса
5. Классификация упражнений в силовом фитнесе
6. Методика проведения занятий по силовому фитнесу
7. Мониторинг физического развития, физической подготовленности и функционального состояния при занятиях фитнесом
8. Педагогический опыт изучения эффективности фитнеса для занимающихся разного возраста и пола.
9. Используемые методики контроля самочувствия и методики по изучению компонентов здоровья занимающихся.
10. Фитнес как эффективное средство коррекции массы тела, дополнительные средства ОФК в снижении жирового компонента тела.
11. Оздоровительный комплекс «правильное дыхание»: элементы упражнений на задержке дыхания
12. Координирование согласованности движений при выполнении различных упражнений.
13. Методика проведения занятия по фитнесу с элементами танцевальных движений, методические указания, решаемые задачи.
14. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения для фитнеса.

15. Методика проведения занятия по кроссфиту.
16. Средства и методы проведения занятий по силовому фитнесу, дозирование нагрузки, контроль самочувствия.
17. Методика проведения занятий с целью коррекции телосложения.
18. Техника выполнения упражнений кроссфита. Интенсивность выполнения, подбор музыкального сопровождения.
19. Методика проведения занятий с целью коррекции телосложения.
20. Разновидности упражнений, с собственным весом.
21. Средства и методы проведения занятий по стретчингу, дозирование нагрузки, контроль самочувствия. Основы методики проведения занятия.
22. Понятие фитнес, разновидности водных программ, особенности проведения преимущество и противопоказания для занятий фитнесом.
23. Анимационные программы для туристического бизнеса. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по аквафитнесу.
24. Рекреационная направленность программ фитнеса.
25. Психорегулирующее влияние музыкального сопровождения на занимающихся.
26. Упражнения программы воркаут.
27. Упражнения силового фитнеса для людей разных возрастных групп.
28. Упражнения в вертикальном и горизонтальном положении тела, упражнения с оборудованием. Техника безопасности проведения занятий.
29. Алгоритм составления тренировочного занятия в зависимости от физической подготовленности и возраста занимающихся.
30. Составление тренировочной программы с использованием 4-6 упражнений в 4-5 подходов; с использованием 14-16 упражнений в 1-2 подхода.
31. Проведение комплекса по фитнесу, технология подбора специальных упражнений, подбор инвентаря
32. Сочетание элементов силового фитнеса для лиц разного пола, возраста и подготовленности, распределение занимающихся.
33. Подобрать упражнения с элементами единоборств, для подготовленных и неподготовленных занимающихся, составить конспект.
34. Базовые шаги оздоровительной аэробики.
35. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, ног, рук, брюшного пресса. Подбор упражнений в рамках решения определенных задач.
36. Интервальная, комбинированная, рекреационная, анимационная программы.
37. Методика проведения занятия с начинающими и неподготовленными занимающимися.
38. Фитнес с различным инвентарем.
39. Музыкально-ритмическое воспитание, жестикуляция, контроль выполнения упражнений, методические указания.
40. Интервальная программа для подготовленных и высоко подготовленных занимающихся.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Промежуточный тест 1	не предусмотрены	55-100%

Промежуточный тест 2	не предусмотрены	55-100%
-------------------------	---------------------	---------

Форма проведения промеж уточной аттестации	Условия допуска	Критерии и нормы оценки	
Тестирование	Допускаются все	«зачтено»	55-100%
		«не зачтено»	0-54 %

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Сайкина, Е. Г.	Фитнес и его роль в модернизации физкультурного образования школьников	учебное пособие	2024	ЭБС «Лань»
2	Ивченко Е.В.: учебное пособие	Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся	учебное пособие	2014	ЭБС «Лань»
3	Казызаева, А. С	Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом	учебное пособие	2018	ЭБС «Лань»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Карась Т. Ю	Теория и методика физической культуры и спорта	учебно-практическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

WebofScience[Электронный ресурс]: мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Scopus[Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- Elibrary[Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000– . – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- SpringerLink[Электронный ресурс]: [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- ScienceDirect[Электронный ресурс]: коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс]: журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.

- NEICON[Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.

- <https://e.lanbook.com/>

- <https://dspace.tltsu.ru/>

- <http://www.studentlibrary.ru/>

- <https://new.znaniium.com/>

- <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 1346 от 24.12.2024, срок действия – до 31.12.2025 включительно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-211)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.
3	Спортивный зал (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса.