Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Нуколаевич Терство образования и науки Российской Федерации

Должность: Ректор дата подписания: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Уникальный программный ключ: высшего образования

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19 **СКурский государств**енный 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



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

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр 4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	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:

	следующих компетенции.			
OK 1	Выбирать способы решения задач профессиональной			
	деятельности применительно к различным контекстам			
OK 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 духовнонравственных 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 38часов; 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

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

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
Раздел 1. Теоретические аспекты фитнеса.		7	
Тема 1.История	Содержание	2	
фитнеса	1 История развития фитнеса и его задачи.	2	1
	2 Влияние физических упражнений на организм человека.		1
	3 Общая классификация физических упражнений.		1
Раздел 2. Практические аспекты фитнеса			
Тема 2.1	Содержание	6	
Планирование тренировочных занятий.	1 Постановка целей. Контроль результатов. Понятия о типах телосложения. Измерение состава тела.	4	2
	2 Принципы и методы построения тренировочных программ.		2
	Практические занятия. Составление листа целеполагания. Заполнение дневника тренировок (листа целей .).	2	2
Тема 2.2	Содержание	8	

Основы питания.	1	Понятия о калориях. Вода. Витамины и минералы.	4	1
	2	Баланс Б/Ж/У.		1
	2	Баланс Б/Ж/У.		1
	3	График питания.		1
		актические занятия.	4	
		олнение дневника тренировок (листа расчета калорий). Составить рацион		
	_	ания для различных типов фигур.		
Тема 2.3.	Сод	ержание	8	
Активность в режиме дня. Сжигание жира.	1	Кардио тренировки.	2	2
	2	Практическое занятие. Составить комплексы кардиотренировок для различных типов фигур.	6	2
Тема 2.4.			8	
Силовые тренировки.	1	Принципы построения силовых тренировок.	4	2
	Пра	 актические занятия.	4	
	Coc	тавление комплексов силовых тренировок для различных типов фигур.		
Тема 2.5.	Сод	ержание	8	
Увеличение эффективности.	1	Новые методы тренировок. Отстающие группы мышц. Преодоление застоя.	2	2
	Разр	актические занятия. работать средства и методы для увеличения эффективности нировочного процесса.	4	

Самостоятельная работа студентов. Анализ литературы по тематике лекционных занятий	2	
Всего:	57	

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 EZобразный, олимпийский (1 шт); Мат гимнастический 1х2х0.1м (12 шт); Многофункциональный **Body-Solid** GS348P4 тренажер 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 (глют-машина) Body-Solid PGM 200(1 шт); Тренажеры SBL 460 свободных **Body-Solid** на весах 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;

GoogleChromeСвободнаялицензияВSD

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.sport.pu.ru/

http://ftrainer.narod.ru

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/

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.

Результаты обучения	Формы и методы контроля		
(освоенные умения, усвоенные знания)	и оценки результатов		
(освоенные умения, усвоенные знания)	обучения		
уметь:			
выбирать способы решения задач			
профессиональной деятельности	- оценка домашних заданий;		
применительно к различным контекстам;			
использовать современные средства			
поиска, анализа и интерпретации информации	заданий по работе с		
и информационные технологии для	информацией;		
выполнения задач профессиональной			
деятельности;	- защита индивидуальных		
эффективно взаимодействовать и	заданий;		
работать в коллективе и команде;			
проявлять гражданско-патриотическую	- письменный опрос;		
позицию, демонстрировать осознанное			
поведение на основе традиционных	- устный опрос;		
российских духовно-нравственных			
ценностей, в том числе с учетом			
гармонизации межнациональных и			
межрелигиозных отношений, применять	- тестирование;		
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;

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

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