

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЛГПУ»)

Институт физического воспитания и спорта
Кафедра теории и методик физического воспитания



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИЛОВОГО ФИТНЕСА

По направлению подготовки – 49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа – Теория физической культуры и технологий физического воспитания

Квалификация выпускника – магистр

Форма обучения – очная, заочная

Курс – 1 курс (1,2 семестр) – ОФО, 2 курс (5 семестр) – ЗФО

Луганск, 2025.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы для подготовки магистров по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура. Теория физической культуры и технологии физического воспитания очной, заочной форм обучения.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО – магистр по направлению подготовки 49.04.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 19.09.2017 № 944 (с изменениями и дополнениями).


СОСТАВИТЕЛЬ (И):

Заведующий кафедры теории и методики физического воспитания, к.п.н., доцент ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет» Богданова Елена Виталиевна

Утверждена на заседании кафедры теории и методики физического воспитания.

Протокол от «24» 12 2024 г. № 7


Заведующий кафедрой ТМФВ

 Е.В. Богданова

Одобрена на заседании учебно-методической комиссии института физического воспитания и спорта

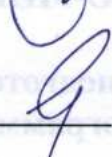
Протокол от «14» 01 2025 г. № 5

Председатель учебно-методической комиссии ИФВС

 Т.В. Загной

СОГЛАСОВАНО:

Директор Департамента образования

 В.В. Савенков

1. Цели и задачи дисциплины, ее место в учебном процессе

1 Цель дисциплины «Теоретико-методологические основы силового фитнеса» подготовка квалифицированного специалиста, обладающего необходимыми знаниями, умениями и навыками в области оздоровительных технологий в физкультурной деятельности;

Задачи дисциплины «Теоретико-методологические основы силового фитнеса»

- создание позитивного отношения к профессиональной педагогической деятельности в области обучения основам оздоровительной фитнес тренировки.

- изучение принципов и форм практической работы с различным контингентом, занимающихся с учетом пола, возраста и состояния здоровья;

- обучение студентов способам творческого применения современных систем и методик оздоровительной направленности в образовательной и тренировочной деятельности.

2 Место дисциплины в структуре ООП

Данная дисциплина Б1. В.ДВ.05.01 является дисциплиной Блока1 «Дисциплины» (модули) учебного плана ООП части, формируемой участниками образовательных отношений. Изучение данной дисциплины запланировано в 1 и 2 семестре.

Дисциплина «Теоретико-методологические основы силового фитнеса» является предметом профессионального образования специалистов по физической культуре и спорту и дисциплиной в курсе для осмысления разнообразных научно-практических знаний оздоровительной, рекреационной и спортивной деятельности. Для освоения данной дисциплины «Теоретико-методологические основы силового фитнеса» необходимы знания и умения, приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин (модулей):

«Современные аспекты теории и методики физической культуры», «Информационные технологии в современном образовании», «Основы системы физического воспитания и спорта в РФ».

Дисциплина «Теоретико-методологические основы силового фитнеса» является предшествующей для изучения таких дисциплин как: «Управление адаптационными процессами в физическом воспитании», «Содержание и методика психоэмоциональной работы с молодежью».

Дисциплина имеет тесную логическую взаимосвязь с такими дисциплинами, как «Методология и методы научного исследования», изучение дисциплины позволяет студентам освоить традиционные и инновационные средства, формы и методы физкультурной, спортивной и оздоровительной работы с различными категориями и возрастными группами населения, что необходимо для успешного прохождения практик.

Знания, полученные студентами при изучении дисциплины «Теоретико-методологические основы силового фитнеса» используются при освоении таких дисциплин как «Физиологические аспекты оздоровительной физической культуры».

Знания, умения и навыки, сформированные в рамках дисциплины «Теоретико-методологические основы силового фитнеса» способствуют активизации учебно-познавательной и научно-исследовательской деятельности студентов, что позволяет наиболее полно реализовать их профессиональный потенциал: осуществлять процесс физического развития, физической подготовленности и физического совершенствования в соответствии с оздоровительными принципами;

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Код по ФГОС ВО	Индикатор достижения	Результаты обучения по дисциплине
Общепрофессиональные		
ОПК-2	Способен реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целевое воздействие оздоровительных систем и физкультурно-оздоровительных технологий, проблемы питания и здоровья, технологии модернизации оздоровительных программ, методические особенности применения в зависимости от целевой аудитории; - организацию и проведение массовых физкультурно-спортивных мероприятий регионального и национального масштаба (организацию, этапы, логистику, ответственность, безопасность); - структуру, содержание, специфические особенности педагогического процесса в высшем образовании в области физической культуры и спорта; - методологические основы современного образования; - современные образовательные технологии ВО и ДПО; - основы профессиональной этики и технологии эффективного делового общения; - основы научного и научно-публицистического стиля. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять и обосновывать достоинства и недостатки различных образовательных методик, в том числе инновационных; - объяснять вопросы организации и внедрения новейших методических подходов в области физической культуры и спорта устно и письменно для различных целевых аудиторий специалистов и неспециалистов; - координировать работу персонала в междисциплинарной команде по реализации средних и долгосрочных комплексных программ в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности; - определять наиболее эффективные способы использования персонала по направлениям деятельности в процессе проведения массовых физкультурно-спортивных мероприятий; - определять наиболее эффективные способы использования материальных ресурсов; - организовывать деятельность обучающихся в рамках освоения дисциплины (модуля) по программам профессионального образования с учетом возрастных особенностей, стадий профессионального развития; - осуществлять контроль учебной деятельности по

		<p>программам профессионального образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оформлять методические и учебно-методические материалы с учетом требований научного и научно-публицистического стиля; - строить деловое общение с соблюдением делового этикета; - вести учебную и планирующую документацию на бумажных и электронных носителях, обрабатывать персональные данные с соблюдением принципов и правил, установленных законодательством Российской Федерации; - проводить обсуждение занятий, проведенных ассистентами и преподавателями с целью их совершенствования. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - навыками проведения оценки функционального состояния человека; - навыками биомеханического анализа статических положений и движений человека; - навыками применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; - навыками обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - навыками проведения тестирования подготовленности занимающихся индивидуальным видом спорта; - навыками определения наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
--	--	--

4. Структура и содержание учебной дисциплины.

4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов (зач. ед.)	
	ОФО	ЗФО
Общая учебная нагрузка (всего)	3 з.е.	3 з.е.
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	36,0	12,0
в том числе:		
Лекции	10,0	8,0

Семинарские занятия		
Практические занятия (в том числе интерактив)	26,0	4,0
Лабораторные работы		
Контрольные работы (модули)		
Проведение текущего контроля		
Курсовая работа (курсовой проект)		
Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>консультации, групповые дискуссии, ролевые игры, тренинг, компьютерные симуляции, интерактивные лекции, семинары, анализ деловых ситуаций и т.п.</i>)		
Самостоятельная работа студента (всего)	68,0	92,0
<i>Контроль</i>	36,0	12,0
Итоговая аттестация	зачет	зачет

4.2. Содержание разделов дисциплины.

Раздел 1. Виды фитнеса. Фитнес – классы. Аэробные виды. Силовые виды. Специальные виды фитнеса. Тренировки с использованием оборудования. Функциональный тренинг. Силовой тренинг.

Раздел 2. Влияние фитнеса на развитие и повышения уровня физических качеств. Определение уровня ЧСС. Нагрузка в тренировочных занятиях. Восстановление организма после нагрузки.

Раздел 3 Принципы фитнес тренировки. Оздоровительная тренировка. Принципы доступности, индивидуализации, биологической целесообразности, принцип возрастных изменений.

4.3. Лекции.

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Теоретические аспекты силового фитнеса	2,0	2,0
2	Общие и частные методики силового фитнеса. Принципы силовой фитнес тренировки	2,0	
3	Тестирование физической подготовленности занимающихся. Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности.	2,0	2,0
4	Занятия силовым фитнесом при различных заболеваниях.	2,0	2,0
5	Рациональное питание, раздельное питание, основные типы диет, интервалы между приемами пищи и режимом питания, фармакология при	2,0	2,0

	регулировании веса тела.		
Итого:		10,0	8,0

4.4 Практические занятия

№ п/п	Название темы	Объем часов	
		Очная форма	Заочная форма
1	Виды фитнеса. Фитнес – классы. Аэробные виды. Силовые виды.	2,0	
2	Специальные виды фитнеса.	2,0	
3	Тренировки с использованием оборудования.	2,0	
4	Функциональный тренинг	2,0	
5	Силовой тренинг	2,0	2,0
6	Влияние фитнеса на развитие и повышения уровня физических качеств. Определение уровня ЧСС.	2,0	
7	Нагрузка в тренировочных занятиях.	2,0	
8	Восстановление организма после нагрузки	2,0	
9	Принципы фитнес тренировки. Оздоровительная тренировка. Принципы доступности, индивидуализации, биологической целесообразности, принцип возрастных изменений.	2,0	2,0
10	Особенности фитнес тренировки с детьми и подростками.	2,0	
11	Особенности проведения фитнес тренировки в зрелом возрасте.	2,0	
12	Особенности проведения фитнес тренировки в среднем и пожилом возрасте.	2,0	
13	Занятия силовым фитнесом при различных заболеваниях: - особенности проведения занятий с людьми, страдающими болями в суставах.	2,0	
Итого:		26,0	4,0

4.5 Лабораторный практикум – не предусмотрен.

4.6 Самостоятельная работа студентов.

№ п/п	Раздел дисциплины	Кол-во часов	
		ОФО	ЗФО
1	История и современные тенденции развития фитнеса	15,0	7,0
2	Структура занятия фитнесом	10,0	20,0
3	Методика обучения в фитнесе	10,0	30,0
4	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	23,0	20,0

5	Самоконтроль при занятиях фитнесом	10,0	15,0
Итого		68,0	92,0

4.7. Курсовые работы (не предусмотрены).

5. Методическое обеспечение, образовательные технологии

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронные конспекты, лекции, литература и т.п.) при подготовке к лекциям и практическим занятиям.

Исследовательские методы в обучении: студенты самостоятельно пополняют свои знания, глубоко вникают в изучаемую проблему и предполагают пути ее решения, что важно при формировании мировоззрения.

Лекционно-семинарская зачетная система: концентрирует материал в блоки и преподносит его как единое целое, а контроль проводится по предварительной подготовке студентов.

В учебном процессе применяются традиционные и инновационные формы проведения занятий. Лекции и практические занятия проводятся с применением мультимедийного оборудования (презентации, схемы, таблицы, рисунки).

6. Формы контроля освоения дисциплины.

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине на основе дифференцированного оценивания:

- устных сообщений на практических занятиях;
- устных ответов на практических занятиях (устный опрос);
- качества проведения части тренировочного занятия, владения оборудованием.

7. Учебно-методическое и программно-информационное обеспечение дисциплины.

а) Основная литература

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры/ под ред. Е.Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. –304 с.

2. Фитнес и физическая культура : методические указания / составители И. Г. Аракелян. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/2263_0.html

3. Сапожникова О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/6831_1.html

4. Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» : учебное пособие / составители Н. Н. Сизова, Е.А. Сокович, Е.Л.Кузьмин. — Владивосток : Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010. — 92 с. — ISBN 978-5-9590-0551-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/2575_0.html

б) Дополнительная литература

1. Алексанян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина. — Электрон. текстовые данные. — Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2016. — 112 с.

2. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие /. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010. — 45 с.

3. Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс] / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Электрон. текстовые данные. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 176 с.

4. Егорова С.А. Велнес-технологии в оздоровительной физической культуре [Электронный ресурс]: практикум / С.А. Егорова, Т.В. Бакшева. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: СевероКавказский федеральный университет, 2016. — 107 с

5. Якубовский Я.К. Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Я.К. Якубовский. — Электрон. текстовые данные. — Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2011. — 146 с.

в) Интернет-ресурсы:

<http://lib.ltsu.org> - научная библиотека ФГБОУ ВО «ЛГПУ»

<http://lib/sported.ru/press> - сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»

<http://lib-lg.com> - Луганская Республиканская универсальная научная библиотека им. М. Горького.

Библиотека международной спортивной информации. – Режим доступа: <http://bmsi.ru/source/d6189538-a182-446f-a368-e90d0392945d>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

Программы, методические наглядные пособия, материалы для самостоятельных работ, мультимедийные материалы, мультимедийная установка для демонстрации слайдов, видео.

9. Лист дополнений и изменений

[illegible]