

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 26.05.2026 10:08:08
Уникальный программный ключ:
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Бюджетное учреждение высшего образования
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
"Сургутский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР

_____ Е.В.

Коновалова 11 июня 2026г., протокол

УМС №5

Современные подходы к организации и содержанию фитнес-тренировки рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Теории физической культуры	
Учебный план	g490403-Спорт-25-2.plx 49.04.03 СПОРТ Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки	
Квалификация	Магистр	
Форма обучения	очная	
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ	
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах Экзамен 4
в том числе:		
аудиторные занятия	32	
самостоятельная работа	67	
часов на контроль	45	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17 1/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	16	16	16	16
Практические	16	16	16	16
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	67	67	67	67
Часы на контроль	45	45	45	45
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

к.п.н., Доцент, Булгакова О.В.

Рабочая программа дисциплины

Современные подходы к организации и содержанию фитнес-тренировки

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.03 Спорт (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 947)

составлена на основании учебного плана:

49.04.03 СПОРТ

Направленность (профиль): Спорт высших достижений и система спортивной подготовки
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11 июня 2026г., протокол УМС №5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теории физической культуры

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев В.Ю.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Целью освоения курса по выбору «Современные подходы к организации и содержанию фитнес-тренировки» является формирование у магистрантов компетенций, связанных с их способностью решать следующий класс задач: преподавать с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности; применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания; разрабатывать индивидуальные программы тренировок в различных направлениях фитнеса
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Инновационные технологии в физической культуре и спорте
2.1.2	Современные проблемы физической культуры и спорта (в соответствии с профилем подготовки)
2.1.3	Лидерство и командная работа при разработке и реализации проектов
2.1.4	Основы научных исследований в области физической культуры и спорта
2.1.5	Самоорганизация и саморазвитие
2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Производственная практика, научно-исследовательская работа
2.2.2	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-2.1: Реализует тренировочный процесс и осуществляет руководство соревновательной деятельностью спортсменов

ПК-2.2: Проводит анализ тренировочного и соревновательного процесса и выявляет проблемы

ПК-1.1: Применяет современные технологии подготовки спортсменов

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	основы тренировочного процесса и руководство соревновательной деятельностью спортсменов;
3.1.2	анализ тренировочного и соревновательного процесса;
3.1.3	программы подготовки спортивной команды и индивидуальные планы тренировок спортсменов;
3.1.4	современные технологии подготовки спортсменов
3.2 Уметь:	
3.2.1	реализовывать тренировочный процесс и осуществлять руководство соревновательной деятельности спортсменов;
3.2.2	анализировать тренировочный и соревновательный процесс и выявлять проблемы;
3.2.3	применять современные технологии подготовки спортсменов;
3.2.4	разрабатывать индивидуальные планы тренировок спортсменов и программ подготовки спортивной команды

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Классификация видов фитнеса					

1.1	Ознакомление с методикой проведения анамнеза. Подготовка раздела «Классификация фитнеса» проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» /Лек/	4	4	ПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.2	Ознакомление с методикой проведения анамнеза. Подготовка раздела «Классификация фитнеса» проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» /Пр/	4	2	ПК-2.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6
1.3	Классификация видов фитнеса. Оценка мотивационного поля и структуры мотивации физкультурно-оздоровительной и реабилитационной деятельности /Пр/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э6
Раздел 2. Кардиотренировки					
2.1	Механизм воздействия кардиотренировок на организм занимающихся. Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170 и велоэргометрии. /Лек/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э7
2.2	Механизм воздействия кардиотренировок на организм занимающихся. Оценка аэробных возможностей организма с помощью пробы PWC170 и велоэргометрии. /Пр/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э7
2.3	Виды кардиотренировок. Порог анаэробного обмена (ПАНО, точка отклонения) в управлении кардиотренировкой» /Лек/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
2.4	Регламентация нагрузок в процессе кардиотренировок /Пр/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4
2.5	Освоение методов самоконтроля за адекватностью кардиотренировок. Подготовка раздела «Кардиотренировки» в рамках проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» /Ср/	4	24	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7
Раздел 3. Силовые направления фитнеса					
3.1	Механизм действия силовых направлений фитнеса на организм занимающихся. Оценка гармоничности телосложения /Лек/	4	4	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э7
3.2	Механизм действия силовых направлений фитнеса на организм занимающихся. Оценка гармоничности телосложения /Пр/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э7

3.3	Виды силовых направлений фитнеса. Оценка суточных энерготрат, основного обмена, рациона питания /Лек/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э7	
3.4	Виды силовых направлений фитнеса. Оценка суточных энерготрат, основного обмена, рациона питания /Пр/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э7	
3.5	Оценка физической подготовленности. Подготовка раздела «Силовые направления фитнеса» в рамках проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» /Ср/	4	24	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э7	
Раздел 4. Комплексные направления в фитнесе (Body & mind – тело и разум)						
4.1	Механизм действия комплексных направлений фитнеса на организм занимающихся. Аутодиагностика стресса /Лек/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э6 Э7	
4.2	Механизм действия комплексных направлений фитнеса на организм занимающихся. Аутодиагностика стресса /Пр/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э6 Э7	
4.3	Виды комплексных направлений фитнеса. Подсознательные и сознательные механизмы психологической защиты /Пр/	4	2	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э6	
4.4	Изучение коронарного типа поведения, акцентированных черт характера, уровня и адекватности самооценки, внутрисемейной адаптивности. Подготовка раздела «Комплексные направления фитнеса» в рамках проекта «Индивидуальная программа тренировки в избранных направлениях фитнеса» /Ср/	4	19	ПК-2.1 ПК-2.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э2 Э3 Э6	
4.5	Современные подходы к организации и содержанию фитнес- тренировки /Контр.раб./	4	0	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5 Э6 Э7	Задание на зачет
4.6	Прием зачета, консультация. /Экзамен/	4	45	ПК-2.1 ПК-2.2 ПК-1.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э2 Э3 Э4 Э6 Э7	Задание на экзамен

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля и промежуточной аттестации
Представлены отдельным документом
5.2. Оценочные материалы для диагностического тестирования
Представлены отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)				
6.1. Рекомендуемая литература				
6.1.1. Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.1	Аракелян И. Г.	Фитнес и физическая культура: Методические указания	Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013, Электронный ресурс	1
Л1.2	Сапожникова О. В.	Фитнес: Учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015, Электронный ресурс	1
Л1.3	Криживецкая О.В., Ивко И.А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Москва: СибГУФК, 2018, Электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Вишневыский В. А.	Физиология спорта: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2007	35
Л2.2	Кафка Б., Йеневайн О.	Функциональная тренировка. Спорт, фитнес	Moscow: Спорт, 2016, Электронный ресурс	2
Л2.3	Клемансо Ж., Делаье Ф.	Анатомия фитнеса	Минск: Попурри, печ. 2013	10
Л2.4	Сизова Н. Н., Сокович Е. А., Кузьмин Е. Л.	Использование комплексов фитнес-программ в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие	Владивосток: Владивостокский филиал Российской таможенной академии, 2010, Электронный ресурс	1
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.1	Вишневский В. А.	Формирование и саморазвитие культуры здоровья личности: учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2012, Электронный ресурс	2
ЛЗ.2	Вишневский В. А.	Валеометрия с основами спортивной медицины и врачебного контроля в адаптивной физической культуре: учебно- методическое пособие	Сургут: Издательство СурГУ, 2014, Электронный ресурс	2

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	1. Теория и практика физической культуры
Э2	2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
Э3	3. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту
Э4	4. Библиотека Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья
Э5	9. Научный портал «теория.ру»
Э6	10. Библиотека международной спортивной информации
Э7	8. Специализированный портал «Здоровье и образование»

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft Windows, пакет прикладных программ Microsoft Office
---------	--

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - www.consultant.ru/
6.3.2.2	СПС «Гарант» - www.garant.ru/

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Аудитории для проведения лекционных и практических занятий укомплектованы необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для предоставления учебной информации студентам.
-----	---