

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Косенок Сергей Михайлович
Должность: ректор
Дата подписания: 15.06.2026 14:12:28
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 2025г., протокол УМС №5

МОДУЛЬ ДИСЦИПЛИН ПРОФИЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Фитнес

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	Медико-биологических основ физической культуры		
Учебный план	g490402-ФизРеаб-25-2.plx 49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте		
Квалификация	Магистр		
Форма обучения	очная		
Общая трудоемкость	4 ЗЕТ		
Часов по учебному плану	144	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 3	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	112		

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	17 2/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Практические	32	32	32	32
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	112	112	112	112
Итого	144	144	144	144

Программу составил(и):

Преподаватель, Вагидова А.Х.М.

Рабочая программа дисциплины

Фитнес

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - магистратура по направлению подготовки 49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 946)

составлена на основании учебного плана:

49.04.02 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Направленность (профиль): Физическая реабилитация и оздоровление в адаптивном физическом воспитании и спорте
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 11.06.2025 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Медико-биологических основ физической культуры

Зав. кафедрой канд.биолог.наук, доцент Мальков М.Н.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	- реализовывать тренировочный процесс занимающихся по адаптивной физической культуре и адаптивным спортом;
1.2	- осуществлять поиск новых фитнес технологий в профессиональной деятельности;
1.3	- проводить комплексы физических упражнений для людей разного возраста, нозологии на основе использования фитнес технологий

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Кинезиотейпирование в адаптивной физической культуре
2.1.2	Современные проблемы и перспективы развития адаптивной физической культуры
2.1.3	Современные методы оценки влияния физических нагрузок на организм занимающихся адаптивной физической культурой
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Производственная практика, преддипломная практика
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы
2.2.3	Производственная практика, профессионально-ориентированная практика

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

ПК-1.1: Реализует тренировочный процесс занимающихся по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту

ПК-3.1: Способен осуществлять поиск новых теорий, технологий и методов в профессиональной деятельности

ПК-3.2: Способен применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания и подготовки спортсменов в профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- средства, формы, методы и технологии подготовки занимающихся, поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
3.1.2	- методику проведения комплексов физических упражнений с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний лиц с отклонениями в состоянии здоровья
3.2	Уметь:
3.2.1	- реализовывать тренировочный процесс занимающихся адаптивной физической культурой;
3.2.2	- осуществлять поиск новых фитнес технологий в профессиональной деятельности;
3.2.3	- проводить комплексы физических упражнений для людей разного возраста, нозологии на основе использования фитнес технологий

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
1.1	Фитнес учащийся молодежи /Пр/	3	12	ПК-3.2 ПК-1.1	Л1.3Л2.2 Л2.3Л3.2	

1.2	Фитнес учащейся молодежи /Ср/	3	40	ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
1.3	Фитнес взрослого населения /Пр/	3	10	ПК-3.2 ПК-1.1	Л1.3Л2.3Л3.2
1.4	Фитнес взрослого населения /Ср/	3	40	ПК-3.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Э1 Э2
1.5	Фитнес пожилого населения в адаптивной физической культуре /Пр/	3	10	ПК-3.2 ПК-1.1	Л1.3Л2.3
1.6	Фитнес пожилого населения /Ср/	3	32	ПК-3.1	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Э1 Э2
1.7	/Контр.раб./	3	0	ПК-3.1	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4 Э1 Э2
1.8	/Зачёт/	3	0	ПК-3.1 ПК-3.2 ПК-1.1	Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.2 Э1 Э2

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	Гринева Т. А., Лешева Н. С.	Аэробика: Учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно- строительный университет, ЭБС АСВ, 2015, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л1.2	Грудницкая, Н. Н., Смышнов, К. М., Мазакова, Т. В.	Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций)	Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019, электронный ресурс	1
Л1.3	Кикоть, В. Я., Барчуков, И. С., Назаров, Ю. Н., Калиниченко, И. А., Платонов, Д. А., Славко, А. Л., Старцев, А. М., Егоров, С. С., Кикотя, В. Я.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования мвд россии	Москва: ЮНИТИ- ДАНА, 2020, электронный ресурс	1
Л1.4	Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И., Деревлёва Е. Б.	Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт, 2024, электронный ресурс	1
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Сапожникова О.В.	Фитнес: учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015, электронный ресурс	1
Л2.2	Тимофеева О. В., Куницина Е. А.	Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза: Учебно-методическое пособие	Москва: Российский университет дружбы народов, 2017, электронный ресурс	1
Л2.3	Серженко Е.В., Плетцер С.В.	Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений	Волгоград: ФГБОУ ВПО Волгоградский государственный аграрный университет, 2015, электронный ресурс	1
Л2.4	Руненко С. Д.	Врачебный контроль в фитнесе: Монография	Москва: ООО "Научно- издательский центр ИНФРА-М", 2018, электронный ресурс	1

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.5	Поздеева, Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018, электронный ресурс	1

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Аракелян И. Г.	Фитнес и физическая культура: Методические указания	Самара: Самарский архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013, электронный ресурс	1
Л3.2	Ташманова Н. В.	Общая физическая подготовка (фитнес-аэробика): методические рекомендации	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2020, электронный ресурс	1

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Российская научная электронная библиотека https://cyberleninka.ru/
Э2	Научная электронная библиотека https://elibrary.ru

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, 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	Помещения для проведения практических занятий укомплектованных необходимой специализированной учебной мебелью и техническими средствами для предоставления учебной информации студентам, спортивный зал с необходимым спортивным оборудованием и инвентарем
-----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------