

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«БРЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»



УТВЕРЖДАЮ  
Директор \_\_\_\_\_ А.А.Солонкин

« 30 » августа \_\_\_\_\_ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**Физическая культура (СПО). Фитнес**

( )

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**  
**49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Брянск 2023

Программа по дисциплине «Физическая культура (СПО) Фитнес» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного Приказом Минпросвещения России от 11 ноября 2022 г. N 968 и примерной образовательной программой по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденной Федерального учебно-методического объединения в системе среднего профессионального образования по УГПС 49.00.00 (Протокол № 4 от 05.05.2023г.).

**Разработчик:**

**Малкин Олег Николаевич** – преподаватель комиссии практических дисциплин ФБГУ ПОО «БГУОР»

Рассмотрена на заседании **ПЦК практических дисциплин**  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель ПЦК  Межгородский Г.М.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

  
\_\_\_\_\_ Моисеев А.Н.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>9</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГЦ 04.05 «Физическая культура СПО (Фитнес)»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина .04.05 «Физическая культура СПО (Фитнес)» является обязательной частью профессионального цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08, ПК 3.1, ПК 3.3.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
ПК 3.1.	определять цель, задачи, планировать физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес- программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий; устанавливать соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения;	теоретические и методические основы планирования физкультурно-оздоровительных занятий, занятий по фитнес- программам, по виду спорта;

<p><b>ПК 3.3</b></p>	<p>выявлять первые признаки утомления занимающихся; осуществлять контроль за двигательной активностью; использовать методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; анализировать физическое состояние занимающихся, в том числе динамику его изменения; интерпретировать результаты контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p>	<p>методики контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; объективные и субъективные показатели контроля за двигательной активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся; основы анализа и оценки показателей контроля за активностью, физическим состоянием, физической подготовленностью и воздействием нагрузок на занимающихся;</p>
----------------------	---	---

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	36
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	32
в т.ч.:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	32
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)</b>	2

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Организация и проведение групповых занятий по программам фитнеса</b>			ОК-8,ПК-3.1,ПК 3.3.
<b>Тема 1.</b> Основы организация и проведения групповых занятий по программам фитнеса.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	-Цели, задачи, значение занятий по программам фитнеса. -Показания и противопоказания для занятий фитнесом. -Типовые программы фитнеса.	2	
	<b>Практическая работа 1.</b> Изучение и анализ планов групповых занятий по программам фитнеса.	2	
<b>Тема 2.</b> Средства фитнеса.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК-8,ПК-3.1,ПК 3.3.
	-Средства фитнеса и правила их использования для гармоничного физического развития. -Комплексы упражнений для групповых занятий с элементами хореографии, аэробики, упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, стретчинга. -Общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений фитнесе.	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Практическая работа 2.</b> Подбор упражнений и музыкального сопровождения, упражнения аэробики при проведении занятий для повышения интереса к занятиям фитнесом.	2	
	<b>Практическая работа 3.</b> Подбор комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, стретчинга для предотвращения нарушения осанки.	2	

Тема 3. Методика проведения групповых занятий по программам фитнеса.	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	ОК-8, ПК-3.1, ПК 3.3.
	- Структура занятия по программам фитнеса. - Нормы и типы физических нагрузок при проведении занятия по программам фитнеса. Методика планирования физических нагрузок с учетом решаемой задачи. - Требования к содержанию и организации инструктажей при проведении занятия по программам фитнеса.	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>14</b>	
	<b>Практическая работа 4.</b> Проведение инструктажа занимающихся перед проведением занятий.	2	
	<b>Практическая работа 5.</b> Демонстрация занимающимся рациональных и безопасных техник выполнения упражнений.	2	
	<b>Практическая работа 6.</b> Проведение фрагментов занятий с использованием разнообразных направлений фитнеса.	2	
	<b>Практическая работа 7.</b> Проведение фрагментов занятий с применением комплексов упражнений фитбол-аэробики, степ-аэробики, игрового стретчинга для предотвращения нарушения осанки.	2	
	<b>Практическая работа 8.</b> Координация действий при выполнении комплексов упражнений, определение ошибок в технике двигательных действий.	2	
	<b>Практическая работа 9.</b> Определение и варьирование направленности и объема нагрузки, интенсивности и координационной сложности упражнений с учетом физического состояния и развития, физической подготовленности.	2	
	<b>Практическая работа 10.</b> Методика занятия по программам фитнеса и элементы физической нагрузки.	2	
Тема 4. Формирование и развитие мотивации и	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК-8, ПК-3.1.,ПК 3.3.
	Условия и способы формирования и развития мотивации к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового и активного образа жизни.	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	2	

занятиям фитнесом.	<b>Практическая работа 11.</b> Определение условий и способов мотивирования деятельности занимающихся на занятиях, развития интереса к физическим упражнениям, стимулирования их двигательной активности.	2	
	<b>Практическая работа 12.</b> Анализ планов занятий с целью установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам занятия, возрастным особенностям занимающихся.	2	
<b>Тема 5.</b> Планирование занятий по программам фитнеса	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
	Содержание, виды, методические основы планирования занятий по программам фитнеса. Основные документы планирования.	2	
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическая работа 13.</b> Определение цели, задач, разработка планов занятий по программам фитнеса	2	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>36</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:** Зал для проведения Физическая культура СПО (Фитнес)

#### **Оборудование и инвентарь:**

1. стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, зеркала
2. гантели (разные), фитболы (разные), бодибары (разные), разборные штанги, диски (разные), коврики для йоги, блоки для йоги, степ-платформы, полусферы, гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.

#### **2.1. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **2.1.1. Основные печатные издания**

1. Дворкин Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с.
2. Кузнецов, В.С., Организация физкультурно-спортивной работы + приложение: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. — Москва: КноРус, 2021. — 258 с.
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с.
4. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с.
5. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с.

##### **2.1.2. Основные электронные издания**

1. Алхасов, Д. С. Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы: учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/507957> (дата обращения: 21.02.2022).
2. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-53402612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/511813> (дата обращения: 20.02.2023).
3. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные

технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514806> (дата обращения: 20.02.2023).

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518668> (дата обращения: 20.02.2023).

5. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540> (дата обращения: 20.02.2023).

6. Зобкова, Е. А. Менеджмент спортивных соревнований : учебное пособие для спо / Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 38 с. — ISBN 978-5-8114-7548-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://eJanbook.com/book/174985> (дата обращения: 15.03.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **2.1.3. Дополнительные источники**

1. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 416 с.

2. Организация спортивно-зрелищных мероприятий: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. Р.Н. Терехиной, Е. Н. Медведевой. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 208 с.

3. Полиевский С.А., Глейбман А.Н., Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения - М.: ФиС, 2002. (Спорт в рисунках).

4. Сапожникова, О. В. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2015 - 144 с.

5. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. — Москва : Спорт-Человек, 2016. — 280 с. — ISBN 978-5-906839-23-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/97462> (дата обращения: 29.09.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. Физическая культура. Фитнес : учебное пособие /Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, . Гаджиев. - Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017 - 132 с.

7. Фитнес-технологии и системы физических упражнений в учебном процессе на занятиях физической культурой : учебное пособие / И.Г. Горбань., В.Г. Купцова, В.А. Гребенникова, Н.С. Бакурадзе ; Оренбургский гос. ун-т. - Оренбург : ОГУ, 2021 - 112 с.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных целей</p>	<p>Устный опрос, тестирование, защита проекта,</p>
<p>ПК 3.1. Определять цели и задачи, планировать и анализировать занятия с населением различных возрастных групп</p>	<p>-определяет цели и задачи, планирует физкультурно-оздоровительные занятия, занятия по фитнес-программам, по виду спорта (спортивной дисциплине) с использованием различных методов, приемов и форм организации с учетом интересов, физического состояния и развития, физической подготовленности населения, противопоказаний к определенным видам занятий;                      - устанавливает соответствие содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, возрастной группе населения; режиме рабочего дня и (или) после работы с учетом методических требований;                      - проводит групповое занятие с детьми и подростками по программам детского и подросткового фитнеса с учетом методических требований;                      проводит занятия по виду спорта (спортивной дисциплине) с учетом методических требований.</p>	<p>Устный опрос, тестирование, защита проекта, практическое задание.</p>
<p>ПК 3.3. Осуществлять контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий.</p>	<p>выявляет первые признаки утомления занимающихся на основе системы показателей;                      осуществляет контроль за двигательной активностью, физическим состоянием и воздействием нагрузок на занимающихся в процессе проведения занятий, используя методики контроля;                      анализирует и интерпретирует результаты контроля с задачами контроля и с учетом возраста и особенностей занимающихся;                      - использует контрольно-измерительные приборы в процессе контроля в соответствии с их назначением</p>	<p>Устный опрос, тестирование, защита проекта, практическое задание</p>