

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Факультет психологии и педагогики



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Д.А. Таюрский  
\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

Атлетическая гимнастика и фитнес - технологии Б1.В.ДВ.5

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Шарифуллина С.Р.

**Рецензент(ы):**

Разживин О.А.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No \_\_\_ от "\_\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 1014255518

Казань  
2018

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, к.н. Шарифуллина С.Р. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , SRSharifullina@kpfu.ru

### 1. Цели освоения дисциплины

Цель дисциплины - формирование у студентов основ здорового образа жизни средствами атлетической гимнастики и фитнес-технологий, совершенствование физических качеств посредством освоения базовых упражнений атлетической гимнастики.

Задачи:

1. укрепление здоровья студентов посредством упражнений атлетической гимнастики и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма средствами фитнес-технологий (бодибилдинг, фитнес, боди-фитнес, армрестлинг и так далее);
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений через атлетическую гимнастику и фитнес-технологии;
3. формирование общих представлений об атлетической гимнастике и фитнес-технологиях, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям атлетической гимнастикой и фитнесом;
5. обучение способам контроля физической нагрузки, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

### 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ДВ.5 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.01 Педагогическое образование и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 3 курсе, 5 семестр.

Дисциплина 'Атлетическая гимнастика и фитнес-технологии' относится к дисциплинам вариативной части профессионального цикла ООП. Базируется на знаниях по таким дисциплинам, как 'Теория и методика физической культуры и спорта', 'Физическая культура'. Знания, приобретаемые при изучении предмета 'Атлетическая гимнастика и фитнес-технологии', необходимы для изучения такой дисциплины как 'Теория и методика обучения физической культуре'.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

| Шифр компетенции                        | Расшифровка приобретаемой компетенции  |
|---|--|
| ОПК-6<br>(профессиональные компетенции) | готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся                    |
| ПК-2<br>(профессиональные компетенции)  | способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики |

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:
  1. основные этапы тренировочного процесса в атлетической гимнастике;
  2. принципы рационального питания при занятиях атлетической гимнастике;

3. способы развития физических качеств с помощью средств атлетической гимнастики;
4. упражнения атлетической гимнастики и фитнес технологии.

2. должен уметь:

1. организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства атлетической гимнастики и фитнес технологий для достижения целей;
2. активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать с коллективом в достижении общих целей.

3. должен владеть:

1. способами совершенствования физической активности средствами атлетической гимнастики;
2. способами совершенствования физической активности средствами фитнес-технологий
4. должен демонстрировать способность и готовность:
  1. готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся
  2. способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 5 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

| N  | Раздел<br>Дисциплины/<br>Модуля  | Семестр | Неделя<br>семестра | Виды и часы<br>аудиторной работы,<br>их трудоемкость<br>(в часах) |                         |                        | Текущие формы<br>контроля |
|----|--|---------|--------------------|---|-------------------------|------------------------|---------------------------|
|    |  |         |                    | Лекции  | Практические<br>занятия | Лабораторные<br>работы |                           |
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика как вид спорта                               | 5       |                    | 2   | 0                       | 0                      | Устный опрос              |
| 2. | Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития отдельных групп мышц | 5       |                    | 2   | 0                       | 0                      | Устный опрос              |
| 3. | Тема 3. Организация тренировочного процесса по силовому фитнесу              | 5       |                    | 0   | 2                       | 0                      | Устный опрос              |

| N  | Раздел Дисциплины/ Модуля                                      | Семестр | Неделя семестра | Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Текущие формы контроля |
|----|--|---------|-----------------|--|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |  |         |                 | Лекции   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 4. | Тема 4. Организация тренировочного процесса по мягкому фитнесу | 5       |                 | 0  | 2                    | 0                   | Устный опрос           |
|    | Тема . Итоговая форма контроля                                 | 5       |                 | 0  | 0                    | 0                   | Зачет                  |
|    | Итого  |         |                 | 4  | 4                    | 0                   |                        |

#### 4.2 Содержание дисциплины

##### Тема 1. Атлетическая гимнастика как вид спорта

###### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

Понятия атлетическая гимнастика, атлет, бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг. Средства атлетической гимнастики. Эволюцию атлетической гимнастики в России и за рубежом. Влияние упражнений атлетической гимнастики организм человека.

##### Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития отдельных групп мышц

###### *лекционное занятие (2 часа(ов)):*

Различные виды упражнений на развитие мышц плечевого пояса, груди, рук, спины, пресса, ног. Суперсерии. Сет и суперсет. Основные принципы и правила построения тренировочных программ. Тренировочные планы по атлетической гимнастике для начинающих. Программы по атлетической гимнастике сложного уровня. Тренировочные программы для женщин. Программы по атлетической гимнастике без отягощений

##### Тема 3. Организация тренировочного процесса по силовому фитнесу

###### *практическое занятие (2 часа(ов)):*

Особенности организации тренировочного процесса по бодибилдингу. Особенности организации тренировочного процесса по фитнесу. Особенности организации тренировочного процесса по боди-фитнесу. Особенности организации тренировочного процесса по пауэрлифтингу. Особенности организации тренировочного процесса по армрестлингу. Особенности организации тренировочного процесса по гиревому спорту

##### Тема 4. Организация тренировочного процесса по мягкому фитнесу

###### *практическое занятие (2 часа(ов)):*

Понятие, структура и содержание "Мягкого фитнеса". Стрейтч и пилатес ? как направления мягкого фитнеса. Особенности и методики. Отличительные особенности и виды стретчинга. Понятие - гибкость. Основные компоненты урока "Stretch". Методика их проведения. Музыкальное сопровождение. Стретчинг в персональной тренировке.

#### 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

| N  | Раздел Дисциплины                              | Семестр | Неделя семестра | Виды самостоятельной работы студентов | Трудоемкость (в часах) | Формы контроля самостоятельной работы |
|----|--|---------|-----------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика как вид спорта | 5       |                 | подготовка к устному опросу           | 15                     | Устный опрос                          |

| N  | Раздел Дисциплины  | Семестр | Неделя семестра | Виды самостоятельной работы студентов | Трудоемкость (в часах) | Формы контроля самостоятельной работы |
|----|--|---------|-----------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 2. | Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития отдельных групп мышц | 5       |                 | подготовка к устному опросу           | 15                     | Устный опрос                          |
| 3. | Тема 3. Организация тренировочного процесса по силовому фитнесу              | 5       |                 | подготовка к устному опросу           | 15                     | Устный опрос                          |
| 4. | Тема 4. Организация тренировочного процесса по мягкому фитнесу               | 5       |                 | подготовка к устному опросу           | 15                     | Устный опрос                          |
|    | Итого  |         |                 |                                       | 60                     |                                       |

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Освоение дисциплины 'Атлетическая гимнастика и фитнес-технологии' предполагает использование традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов) и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием мультимедийных программ, включающих подготовку и выступления студентов на семинарских занятиях с аудио-и видеоматериалами по предложенной тематике.

## 6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

### Тема 1. Атлетическая гимнастика как вид спорта

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Понятие атлетической гимнастики и ее основные средства 2. История развития атлетической гимнастики в России 3. Влияние атлетической гимнастики на организм человека 4. Понятия конституция человеческого организма, телосложение 5. Классификация фигур по особенностям телосложения 6. Классификация фигур по пропорциям между плечевым поясом, талией и бедрами 7. Принципы рационального питания 8. Витамины и их значение для развития организма 9. Аминокислоты и их роль

### Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития отдельных групп мышц

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Упражнения на развитие плечевого пояса 2. Упражнения на развитие грудных мышц 3. Упражнения на развитие мышц рук 4. Упражнения на развитие мышц спины 5. Упражнения для развития пресса 6. Упражнение на развитие мышц ног

### Тема 3. Организация тренировочного процесса по силовому фитнесу

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Принципы построения тренировочных планов 2. Упражнения для верхней части тела 3. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса 4. Упражнения для ягодичных мышц 5. Упражнения для развития мышц ног

### Тема 4. Организация тренировочного процесса по мягкому фитнесу

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Понятия аэробика и аэробная нагрузка 2. Возникновение аэробики 3. Классификация аэробной нагрузки 4. Характеристики аэробной тренировки 5. Музыкальное сопровождение в аэробике 6. Основные движения базовой аэробики 7. Интервальная тренировка 8. Танцевальная тренировка 9. Основные шаги в аэробике 10. Основные движения рук в аэробике 11. Стрейчинг

### **Итоговая форма контроля**

зачет (в 5 семестре)

Примерные вопросы к зачету:

1. Понятие атлетической гимнастики и ее основные средства
2. История развития атлетической гимнастики в России
3. Влияние атлетической гимнастики на организм человека
4. Понятия конституция человеческого организма, телосложение
5. Классификация фигур по особенностям телосложения
6. Классификация фигур по пропорциям между плечевым поясом, талией и бедрами
7. Упражнения на развитие плечевого пояса
8. Упражнения на развитие грудных мышц
9. Упражнения на развитие мышц рук
10. Упражнения на развитие мышц спины
11. Упражнения для развития пресса
12. Упражнение на развитие мышц ног
13. Принципы рационального питания
14. Витамины и их значение для развития организма
15. Аминокислоты и их роль
16. Принципы построения тренировочных планов
17. Понятия аэробика и аэробная нагрузка
18. Возникновение аэробики
19. Классификация аэробной нагрузки
20. Характеристики аэробной тренировки
21. Основные термины в аэробике
22. Музыкальное сопровождение в аэробике
23. Основные движения базовой аэробики
24. Интервальная тренировка
25. Танцевальная тренировка
26. Основные шаги в аэробике
27. Основные движения рук в аэробике
28. Упражнения для верхней части тела
29. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса
30. Упражнения для ягодичных мышц
31. Упражнения для развития мышц ног
32. Стрейчинг

### **7.1. Основная литература:**

1. Миронов, В.М. Гимнастика. Методика преподавания: учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилук [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. ? Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018. - 335 с. -URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=925772>

2. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: Учебное пособие / Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. - М.:Спорт, 2016. - 160 с.  
-URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=914640>
3. Серженко, Е.В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. -URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Григорович, Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.- URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

## 7.3. Интернет-ресурсы:

Библиотека учебной и научной литературы - <http://sbiblio.com>  
Журнал Теория и практика физической культуры - <http://www.teoriya.ru>  
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>  
Сайт Мир спорта - <https://world-sport.org>  
Федерация фитнес-аэробики России - <http://www.fitness-aerobics.ru/>

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Атлетическая гимнастика и фитнес - технологии" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.



Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Тренажерный зал, спортивный зал.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки Физическая культура .

Автор(ы):

Шарифуллина С.Р. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Разживин О.А. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.