

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
Должность: ректор  
Дата подписания: 20.06.2024 15:14:29  
Уникальный программный ключ:  
e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

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

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УМР

\_\_\_\_\_ Е.В. Коновалова

13 июня 2024г., протокол УМС №5

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

Закреплена за кафедрой **Теории физической культуры**

Учебный план g490401-ТеорФВ-24-2.plx  
49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
Направленность (профиль): Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

Квалификация **Магистр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144  
в том числе:  
аудиторные занятия 32  
самостоятельная работа 67  
часов на контроль 45

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 3

## 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 Оксана Владимировна*

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 49.04.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 944)

составлена на основании учебного плана:

49.04.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направленность (профиль): Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки  
утвержденного учебно-методическим советом вуза от 13.06.2024 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Теории физической культуры**

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Лосев Виктор Юрьевич

**1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

1.1	Дисциплина направлена на формирование способности обобщать и внедрять в практическую работу российский и зарубежный опыт по развитию физической культуры и массового спорта, формирование у магистрантов системы знаний о тенденциях, научных и практических проблемах физической культуры, массового спорта на современном этапе
-----	---

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП**

Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.01
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Учебная практика, научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Технология научных исследований в физической культуре и спорте
2.2.2	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****ПК-1.1: Преполагает с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности****ПК-1.2: Применяет педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания****В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	новейшие достижения в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.2	формы, методы и технологии физического воспитания
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	преполагать с учетом новейших достижений в теории и методике физкультурно-спортивной деятельности;
3.2.2	применять педагогически обоснованные формы, методы и технологии физического воспитания

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1.</b>					
1.1	Становление и развитие науки в сфере физической культуры. Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.2	Становление и развитие науки в сфере физической культуры. Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.3	Становление и развитие науки в сфере физической культуры. Система научного знания о физической культуре и спорте, ее структура /Ср/	3	7	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.4	Классификация спортивной деятельности и современные проблемы спорта и массовой физической культуры /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.5	Классификация спортивной деятельности и современные проблемы спорта и массовой физической культуры /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	

1.6	Классификация спортивной деятельности и современные проблемы спорта и массовой физической культуры /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3	
1.7	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э2 Э3 Э4	
1.8	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э2 Э3 Э4	
1.9	Проблема разработки концептуальных представлений о тенденциях развития физической культуры и спорта /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э2 Э3 Э4	
1.10	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.11	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.12	Проблематика углубленного познания закономерностей оптимизации процесса физического развития индивида и совершенствования технологий воспитания физических качеств и двигательных способностей /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.13	Проблема совершенствования процесса обучения двигательным действиям в физической культуре и спорте /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.14	Проблема совершенствования процесса обучения двигательным действиям в физической культуре и спорте /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.15	Проблема совершенствования процесса обучения двигательным действиям в физической культуре и спорте /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.16	Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта /Лек/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.17	Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта /Пр/	3	2	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.18	Проблематика дальнейшей разработки теории и технологии современного спорта /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	

1.19	Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов /Лек/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.20	Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов /Пр/	3	4	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.21	Проблематика разработки методологии и технологии моделирования и контроля процессов развития физкультурной и спортивной деятельности и ее результатов /Ср/	3	10	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2Л2.1Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.22	Современные проблемы физической культуры и спорта (в соответствии с профилем подготовки) /Контр.раб./	3	0	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	
1.23	Современные проблемы физической культуры и спорта (в соответствии с профилем подготовки) /Зачёт/	3	45	ПК-1.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1 Э1 Э2 Э3 Э4	

## 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	Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М.	Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": Учебное пособие для студентов высших учебных заведений	М.: Академия, 2004	40
Л1.2	Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.	Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование"	Москва: Академия, 2012	17
Л1.3	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник	Москва: Спорт, 2019, Электронный ресурс	2

#### 6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л2.1	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Учебник для вузов физической культуры и спорта	Издательство «Спорт», 2019, Электронный ресурс	1

#### 6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
Л3.1	Григорьев В. А.	Теория спорта (Организационная структура физкультурно-спортивного движения в России): учебно-методическое пособие	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2011	12

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Колич-во
ЛЗ.2	Обухов С. М.	Общая теория спорта и технология спортивной подготовки: методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины	Сургут: Издательский центр СурГУ, 2019, Электронный ресурс	1
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"</b>				
Э1	Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту, <a href="http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc">http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc</a>			
Э2	Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, <a href="http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/">http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/</a>			
Э3	Теория и практика физической культуры, <a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a>			
Э4	Научный портал «теория. ру», <a href="http://www.teoriya.ru">http://www.teoriya.ru</a>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				
6.3.1.1	Операционные системы Microsoft, пакет прикладных программ Microsoft Office			
6.3.1.2				
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>				
6.3.2.1	СПС «КонсультантПлюс» - <a href="http://www.consultant.ru/">www.consultant.ru/</a>			
6.3.2.2	СПС «Гарант» - <a href="http://www.garant.ru/">www.garant.ru/</a>			
<b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
7.1	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа (практических занятий), групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения (доска).			