

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ

Силовой фитнес

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**

Учебный план 44.03.01 (2026,з) Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины.plx
44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины
Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности; Педагогики

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 72 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 62

контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	9 (5.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	12 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2	2	2
Практические	4	4	4	4
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)	0,15	0,15	0,15	0,15
Итого ауд.	6	6	6	6
Контактная работа	6,15	6,15	6,15	6,15
Сам. работа	62	62	62	62
Часы на контроль	3,85	3,85	3,85	3,85
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Старший преподаватель, Логинов Денис Васильевич _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины
Выпускающие кафедры: Теоретических основ физического воспитания; Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта; Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;
Педагогика

утвержденного учёным советом вуза от 25.01.2000 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ___ от ___ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2000 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью учебной программы для обучающихся по физической культуре на основе элементов силового фитнеса является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общенациональной идентичности, оптимизации творческой деятельности, умелой и здоровой личности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Избранный вид спорта с методикой тренировки
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Избранный вид спорта с методикой тренировки

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Знать:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Знать:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и

	здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Теоретическая и физическая подготовка						
1.1	Тема 1. - история развития атлетизма в России; - правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта; - санитарно-гигиенические нормы; - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениям /Лек/	9	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Реферат
1.2	Тема 2. - основы анатомии опорно-двигательного аппарата; - краткие сведения о строении и функциях организма; - режим дня и личная гигиена; - гигиена, закаливание, режим дня и питание; /Лек/	9	1	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Реферат
1.3	Тема 3. - совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений; - физиология спортивной тренировки; - основы методики силовой подготовки; - методика планирования самостоятельных занятий; - врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах; /Пр/	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект
1.4	Тема 4. - места занятий, оборудование и инвентарь; - влияние различных факторов на проявление силы мышц; - воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь). /Пр/	9	2	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект
1.5	Тема 5. Экзамен /КРЗ/	9	0,15	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Экзаменационные вопросы
1.6	Тема 6. Самостоятельная работа Краткие сведения о строении и функции организма /Ср/	9	12	УК-7.1	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание
1.7	Тема 7. Самостоятельная работа Физиология спортивной тренировки /Ср/	9	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание
1.8	Тема 8. Самостоятельная работа Санитарно- гигиенические нормы /Ср/	9	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческой задание
1.9	Тема 9. Самостоятельная работа Режим дня и личная гигиена /Ср/	9	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Творческое задание
1.10	Тема 10. Основы методики силовой подготовки /Ср/	9	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект

1.11	Тема 11. Методика преподавания дисциплины /Ср/	9	10	УК-7.1 УК- 7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		Конспект
1.12	Проведение занятия по фитнесу /Зачёт/	9	3,85				Конспект занятия

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы по дисциплине "Силовой фитнес с методикой преподавания"

1. Расскажите о фитнесе как об одной из популярнейших форм ОФК.
2. На чем основываются классификации фитнеса?
3. Назовите основные компоненты программ по фитнесу.
4. Дайте общую характеристику принципам тренировочного процесса в фитнесе.
5. Расскажите о фитнесе как об одной из популярнейших форм ОФК.
6. На чем основываются классификации фитнеса?
7. Назовите основные компоненты программ по фитнесу.
8. Дайте общую характеристику принципам тренировочного процесса в фитнесе.
9. Расскажите о структуре скелета человека.
10. Каковы функции скелета?
11. Дайте общую характеристику прерывному типу соединения костей скелета (суставу).
12. Раскройте классификацию движений в суставах.
13. Дайте общее понятие об аэробике.
14. Представьте классификацию структуры аэробики в ОФК.
15. Дайте общую характеристику методическим подходам к организации занятий аэробикой.
16. Дайте общую характеристику силовым видам аэробики.
17. Раскройте сущность обеспечения техники безопасности на занятиях по силовым видам аэробики.
18. Представьте характеристику основным силовым видам тренировки, входящим в аэробику и представляющим собой ее особые направления
19. Раскройте значение гигиенических средств в восстановлении работоспособности при занятиях ОФК.
20. Дайте общую характеристику применения гидропроцедур в восстановлении работоспособности при занятиях ОФК.
21. Раскройте особенности пребывания в парной и суховоздушной (сауне) банях.
22. Какое воздействие оказывает УФО и аэроионизация на восстановительные процессы занимающихся?
23. Каким образом необходимо использовать холодовые аппликации при травмах?
24. Расскажите о применении массажа в восстановлении работоспособности после занятий ОФК.
25. Дайте общую характеристику тренировочным программам силовой направленности.
26. Покажите основные формы силовой тренировки.
27. Раскройте сущность групп специальных и вспомогательных упражнений в тренировочных программах силовой направленности.
28. Охарактеризуйте общие закономерности силовой тренировки.

29. Раскройте типичные методы в силовой тренировке.
30. Покажите условия организации занятий силовой тренировки.
31. Охарактеризуйте специфические методические приемы силовой тренировки.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов по дисциплине "Силовой фитнес с методикой преподавания"

1. Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2. Социально-биологические основы физической культуры.
3. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
4. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7. Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8. Основы методики самомассажа.
9. Методика корректирующей гимнастики для глаз.
10. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11. Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12. Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13. Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15. Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16. Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17. Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
19. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20. Средства и методы развития основных физических качеств.
21. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22. Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23. Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
24. Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
25. Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
26. Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
27. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.
28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30. Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
31. Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.

5.3. Фонд оценочных средств

Тест по дисциплине "Силовой фитнес с методикой преподавания"

1. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?
 - Заниматься физической культурой
 - Соответствовать, быть в хорошей форме
 - Быть на высоте
2. Какого направления фитнеса не существует?
 - Цигун
 - Калланетика
 - Аквобосу
3. Что представляет собой направление «Пол-дэнс»?
 - Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски
 - Упражнения на пилоне
 - Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы
4. Что такое «цигун»?
 - Силовые упражнения с использованием больших надувных мячей
 - Древняя гимнастика, разработанная буддийскими монахами

- Комплекс упражнений, сочетающий в себе аэробику и тайский бокс

5. Кто является основателем Зумбы - популярного ныне танцевального направления в фитнесе?

- Бето Перес
- Джозеф Пилатес
- Вивека Дженсен

6. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

- Йоксинг
- Пилоксинг
- Боксидэнс

7. Что такое «стрейтчинг»?

- Комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани
- Комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов
- Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»

8. Какой предмет используется для занятий «босу»?

- Резиновый мяч
- Половина резинового мяча
- Резиновая лента

9. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?

- Грег Глассман
- Алексей Немов
- Ли Нин

10. Что такое «памп-аэробика»?

- Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
- Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»
- Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016
Л1.2	Дисько Е. Н., Якуш Е. М.	Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие	Минск: РИПО, 2018
Л1.3	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов и рефератов.

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации. При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем.

Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме.

Требования к рецензии на монографию

1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)
2. Какова основная проблема книги?
3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)
4. Оцените стиль изложения.
5. Оцените научный аппарат монографии.
6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.