


Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Училище олимпийского резерва №2 (техникум)»

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

  
\_\_\_\_\_ И.И. Панкова

«31» августа 2023 год

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом от 01.09.2023 № 668/У

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОП.15 Фитнес-технологии в физической культуре**

**для специальности  
49.02.01 Физическая культура**


Санкт-Петербург  
2023 г.

Рабочая программа разработана на основе примерной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура

**Организация-разработчик:** СПб ГБПОУ «УОР № 2(техникум)»

**Разработчик:** О.Г. Филимонова, преподаватель  
(ФИО, должность)

Рассмотрено на заседании Цикловой комиссии от 29 августа 2023 г., протокол №1

Председатель ЦК \_\_\_\_\_  Ю.П. Гладкова  
(ФИО)

## ***СОДЕРЖАНИЕ***

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОП.15 Фитнес-технологии в физической культуре».

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

Учебная дисциплина «ОП.15 Фитнес-технологии в физической культуре» является обязательной частью общепрофессионального цикла примерной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 07, ОК 09.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 07	Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности	Правила экологической безопасности при организации и ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности
ОК 09	Использовать нормативную документацию; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	Нормативную документацию; правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности

## 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>	<b>174</b>
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	<b>100</b>
в т. ч.:	
теоретическое обучение	36
практические занятия	100
<i>Самостоятельная работа</i>	20
<b>Промежуточная аттестация: зачёт, экзамен</b>	18

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
<p><b>Тема 1</b></p> <p>Функциональный тренинг.</p> <p>Шейпинг.</p> <p>Интервальная тренировка.</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>32/25</b></p>	<p>ОК 07</p> <p>ОК 09</p>
	<p>1.1. Понятие и методика функционального тренинга.</p> <p>Влияние занятий шейпингом на организм занимающихся. Основы методики занятий шейпингом, принципы регламентации шейп-программ</p>	<p>2</p>	
	<p>1.2. Использование компьютерных технологий. Принципы рационального питания в сочетании с занятиями шейпингом. Цели и задачи интервальных тренировок. Определение интервальных тренировок, их разновидности.</p>	<p>3</p>	
	<p>1.3. Эффективность и безопасность интервальных тренировок. Принципы построения интервальных тренировок.</p>	<p>2</p>	
	<p><b>В том числе, практических занятий</b></p>	<p><b>25</b></p>	
	<p>Рациональное дыхание в сочетании с упражнениями.</p>	<p>5</p>	

	Освоение практических навыков и умений в выполнении статических и динамических нагрузок.	5	
	Освоение практических навыков и умений в выполнении растяжек.	5	
	Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедро, ноги, ягодицы, мышцы живота.	5	
	Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела:, спины, плечевого пояса и другие.	5	
<b>Тема 2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>36/25</b>	ОК 07 ОК 09
Организация проведения занятий по фитнесу	2.1. Классификация тренажеров. Страховка и помощь при работе на тренажерах.	3	
	2.2. Подбор упражнений с отягощениями. Упражнения с доп. инвентарем.	3	
	2.3. Ошибки при выполнении силовых упражнений.	3	
	<i>Зачёт</i>	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>25</b>	
	Организация и управление группой.	3	
	Навыки инструктора.	3	
	Техника выполнения силовых упражнений.	3	
	Правильная подача команд.	3	
	Проведения занятия в тренажерном зале.	3	
	Отработка построений комбинаций.	2	

	Проведение собственных комбинаций повышенной сложности.	2	
	Освоение практических навыков и умений в выполнении упражнений аэробики стиля «латино».	2	
	Выполнение комбинаций на степ-платформе, на двух и более платформах.	2	
	Выполнение комбинаций аэробики стиля «латино», на степ-платформе.	2	
<b>Тема 3.</b> Стретчинг	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>31/25</b>	ОК 07 ОК 09
	3.1. Влияние занятий на организм занимающихся. Использование компьютерных технологий.	2	
	3.2. Основы методики занятий: принципы регламентации нагрузок. Использование компьютерных технологий.	2	
	3.3. Методика выполнения растягивающих и статических упражнений	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>25</b>	
	Рациональное дыхание в сочетании с упражнениями.	5	
	Освоение практических навыков и умений в выполнении статических нагрузок. Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедро, ноги, ягодицы, мышцы живота, спины, плечевого пояса и другие.	5	
	Освоение практических навыков и умений в выполнении динамических нагрузок. Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедро, ноги, ягодицы, мышцы живота, спины, плечевого пояса и другие.	5	



	Рациональное дыхание в сочетании с упражнениями. Освоение практических навыков и умений в выполнении растяжек. Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедро, ноги, ягодицы, мышцы живота, спины, плечевого пояса и другие.	5	
	Дыхание в сочетании с упражнениями. Комплексы упражнений, воздействующих на различные части тела: бедро, ноги, ягодицы, мышцы живота, спины, плечевого пояса и другие.	5	
<b>Тема 4</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>21/15</b>	OK 07 OK 09
Пилатес	4.1. Влияние занятий пилатесом на организм занимающихся.	2	
	4.2. Основные принципы пилатеса. Терапевтический эффект упражнений. Дыхание во время упражнений.	2	
	4.3. Дыхание во время упражнений. Изучение программ классического «Пилатес» различных уровней сложности с применением дополнительного оборудования.	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>15</b>	
	Базовые упражнения - основа комплексов гимнастики пилатес.	3	
	Различные позиции: релаксации, напряжения, растяжки, формирования рельефа, коррекции и др.	3	
	Комплексы на гибкость и подвижность частей тела в сочетании с дыхательными упражнениями.	3	
	Базовые упражнения On the Ball-урок Pilates с использованием фитнес-мячей. Pilates Strong – включает упражнения на баланс и силу.	3	
	Базовые упражнения	3	

	Pilates Light – для начинающих и «проблемных» клиентов, включает дыхательную гимнастику. Pilates Straight – урок на вытягивание позвоночника		
<b>Тема 5</b> Калланетика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16/10</b>	ОК 07 ОК 09
	5.1. Цели и задачи занятий. Калланетикой. Калланетика - как программа воздействия на глубинную мускулатуру	2	
	5.2. Принципы калланетики. Методика проведения калланетики.	2	
	5.3. Возможность применения калланетики к другим видам фитнеса.	2	
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>10</b>	
	Комплекс калланетики. Разминочные упражнения.	2	
	Комплекс калланетики. Разминочные упражнения, упражнения на пресс.	2	
	Комплекс калланетики. Разминочные упражнения, упражнения «стройные ноги».	2	
	Комплекс калланетики. Разминочные упражнения, упражнения на бедра и ягодицы.	2	
	Комплекс калланетики. упражнения на растяжку.	2	
<b>Самостоятельная работа при изучении раздела Фитнесса</b>		<b>20</b>	ОК 07 ОК 09
<b>Тема 1.</b> Презентация на тему: «Оздоровительный фитнес».		3	
<b>Тема 2.</b> Постановка техники базовых движений. Различные варианты перехода в партер. Методика и этапы обучения на уроке разучивания. Обучение технике управления группой.		5	
<b>Тема 3.</b> Принципы построения комплекса упражнений в пилатесе. Методика дыхания при занятии пилатесом.		2	
<b>Тема 4.</b> Методика развития гибкости и амплитуды движения.		2	

<b>Тема 5.</b> Техника безопасности при работе на степ-платформе.	2	
<b>Тема 6.</b> Микс калланетики и пилатесса.	3	
<b>Тема 7.</b> Упражнения на вытяжения позвоночника.	3	
<b>Промежуточная аттестация:</b> <i>экзамен</i>	<b>18</b>	
<b>Всего:</b>	<b>174/100</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:**

Спортивный комплекс ФОК Коммуны 47, спортивный зал.

#### **3.2. 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.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

1. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Н.Г.Михайлов, Э.И.Михайлова, Е.Б.Деревлёва.— 2-е изд., испр. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2023.— 138с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514838> (дата обращения: 14.09.2023).

2. Аэробика: теория и методика : учебник для студ. учреждений высш. образования / Е.С.Крючек, Р.Н.Терехина, Е.Н.Медведева [и др.] ; под ред. Е.С.Крючек. – Москва: Издательский центр «Академия», 2018. – 192 с. – (Бакалавриат). – ISBN 978-5-4468-6015-9. — Текст : непосредственный.

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

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Знания: Правила экологической безопасности при организации и ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности	Планирование профессиональной деятельности с учетом гигиенических требований.	Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Организация письменного и устного контроля; Решение обучающимися проблемных задач.
Нормативную документацию; правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию	Аргументированное выражение собственного мнения; оперативность поиска и использования необходимой информации для качественного выполнения профессиональных задач, профессионального и	Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Организация письменного и устного контроля; Решение обучающимися проблемных задач.

<p>предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности</p>	<p>личностного развития; планирование профессиональной деятельности с учетом гигиенических требований.</p>	
<p>Гигиенические нормы, требования и правила сохранения и укрепления здоровья на различных этапах онтогенеза; понятие медицинской группы; вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности; основы профилактики предотвращения травматизма; основы гигиены питания детей, подростков и молодежи; гигиенические требования к спортивным сооружениям и оборудованию мест учебных занятий; гигиеническую характеристику основных форм занятий физической культурой детей, подростков и молодежи; основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями, спортом; гигиенические основы закаливания; гигиенические требования к учебно-воспитательному процессу, зданию и помещениям школы; физиолого-гигиенические и социальные аспекты курения, нарко- и токсикомании</p>	<p>Понимание физиолого-гигиенических и социальных аспектов курения, нарко и токсикомании и демонстрация сознательного выбора ЗОЖ на собственном примере. Соблюдение правил техники безопасности при деятельности в спортивном зале.</p>	<p>Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Организация письменного и устного контроля; Решение обучающимися проблемных задач.</p>
<p>Умения: Соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности</p>	<p>Успешное решение задач обеспечения соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы (спортивного сооружения) при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-</p>	<p>Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Решение обучающимися проблемных задач. Оценка практической работы; Оценка подготовленных докладов, презентаций.</p>

	воспитательного процесса.	
Использовать нормативную документацию; понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	Многообразие использования различных источников информации, включая электронные; оперативность поиска и использования необходимой информации для качественного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Решение обучающимися проблемных задач. Оценка практической работы; Оценка подготовленных докладов, презентаций.
Использовать знания гигиены в профессиональной деятельности, в том числе в процессе гигиенического просвещения обучающихся, педагогов, родителей (лиц, их заменяющих); составлять режим суточной активности с учетом возраста и характера физических нагрузок; обеспечивать соблюдение гигиенических требований в здании и помещениях школы при занятиях физическими упражнениями, организации учебно-воспитательного процесса	Успешное оценивание решения задач обеспечения соблюдения гигиенических требований в здании и помещениях школы; владение технологией определения суточного расхода энергии, составления меню; понимание теоретических основ гигиены детей и подростков и умение практически их использовать.	Анализ результатов своей самостоятельной работы на занятии (рефлексия). Решение обучающимися проблемных задач. Оценка практической работы; Оценка подготовленных докладов, презентаций.