

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:

ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович

Должность: ректор ФГБОУ ВО «Саратовский аграрный университет имени Н.И. Вавилова»

Дата подписания: 18.04.2019 11:49

Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f931fc1ba21721735a12



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Саратовский государственный аграрный университет**  
**имени Н. И. Вавилова»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

*[Подпись]*  
« 16 » *август* 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. декана факультета

*[Подпись]* Шьюрова Н.А./  
« 14 » *август* 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| Дисциплина                   | <b>ФИТНЕС</b>             |
| Направление подготовки       | <b>35.03.04 Агрономия</b> |
| Направленность<br>(профиль)  | <b>Агрономия</b>          |
| Квалификация<br>выпускника   | <b>Бакалавр</b>           |
| Нормативный срок<br>обучения | <b>4 года</b>             |
| Форма обучения               | <b>Очная</b>              |

**Разработчик(и):** *доцент, Беглов М.В.*

*[Подпись]*  
(подпись)

**ст. преподаватель, Пяткина Н.А.**

*[Подпись]*  
(подпись)

**Саратов 2019**

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Фитнес», является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия (профиль) «Агрономия», дисциплина «Фитнес» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Фитнес» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

### Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части)                                                                                                  | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                 |                                                                                                                                        | знать                                                                                                                                                                                                                                                                                | уметь                                                                                                                                                                                                                                          | владеть                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1     | 2               | 3                                                                                                                                      | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                              | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.    | ОК-8            | способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической | применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих их сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять знания по основам теории, методики и организации | техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватного планирования нагрузки в |

|  |  |  |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта | физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты | тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях |
|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

| Объем дисциплины                  |       |                     |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------------|-------|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                   | Всего | Количество часов    |      |      |      |      |      |      |      |
|                                   |       | в т.ч. по семестрам |      |      |      |      |      |      |      |
|                                   |       | 1                   | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    |
| Контактная работа – всего, в т.ч. | 328   | -                   | 72   | 56   | 40   | 66   | 52   | 20   | 22   |
| <i>аудиторная работа:</i>         | 328   | -                   | 72   | 56   | 40   | 66   | 52   | 20   | 22   |
| лекции                            | -     | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| лабораторные                      | -     | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| практические                      | 328   | -                   | 72   | 56   | 40   | 66   | 52   | 20   | 22   |
| <i>промежуточная аттестация</i>   | -     | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| <i>контроль</i>                   | -     | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| Самостоятельная работа            | -     | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| Форма итогового контроля          | -     | -                   | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. |
| Курсовой проект (работа)          | -     | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    |

Таблица 3

| Структура и содержание дисциплины |                            |                 |                   |                  |                  |                        |          |       |  |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------|----------|-------|--|
| № п/п                             | Тема занятия<br>Содержание | Неделя семестра | Контактная работа |                  |                  | Самостоятельная работа | Контроль |       |  |
|                                   |                            |                 | Вид занятия       | Форма проведения | Количество часов | Количество часов       | Вид      | Форма |  |
| 1                                 | 2                          | 3               | 4                 | 5                | 6                | 7                      | 8        | 9     |  |
| 1                                 | 2                          | 3               | 4                 | 5                | 6                | 7                      | 8        | 9     |  |

| 1         | 2                                                                                             | 3               | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----|----|----|---|------|---|
| 2 семестр |                                                                                               |                 |    |    |    |   |      |   |
| 1.        | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.         | 1               | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т |
| 2.        | «Фитнес» содержание; раздел 1, 2 приложения                                                   | 1-16            | ПЗ | Т  | 62 | - | ТК   | Д |
| 3.        | Тесты физического контроля по изученным темам                                                 | 6,11, 15        | ПЗ | Т  | 6  | - | РК   | Т |
| 4.        | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 17              | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д |
| 5.        | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по фитнесу                                      | 18              |    |    |    | - | ВыхК | 3 |
| 6.        | Итого за 2 семестр:                                                                           |                 |    |    | 72 |   |      |   |
| 3 семестр |                                                                                               |                 |    |    |    |   |      |   |
| 7.        | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.         | 1               | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т |
| 8.        | «Фитнес» содержание; раздел 3 приложения                                                      | 2-16            | ПЗ | Т  | 46 | - | ТК   | Д |
| 9.        | Тесты физического контроля по изученным темам                                                 | 6,10,14         | ПЗ | Т  | 6  | - | РК   | Т |
| 10.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 17              | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д |
| 11.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по фитнесу                                      | 17 4/6          |    |    |    | - | ВыхК | 3 |
| 12.       | Итого за 3 семестр:                                                                           |                 |    |    | 56 | - |      |   |
| 4 семестр |                                                                                               |                 |    |    |    |   |      |   |
| 13.       | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.         | 1               | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т |
| 14.       | «Фитнес» содержание; раздел 4 приложения                                                      | 2-17            | ПЗ | Т  | 32 | - | ТК   | Д |
| 15.       | Тесты физического контроля по изученным темам                                                 | 8,15            | ПЗ | Т  | 4  | - | РК   | Т |
| 16.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 18 5/6          | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д |
| 17.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по фитнесу                                      | неполная неделя |    |    |    | - | ВыхК | 3 |
| 18.       | Итого за 4 семестр:                                                                           |                 |    |    | 40 | - |      |   |
| 5 семестр |                                                                                               |                 |    |    |    |   |      |   |
| 19.       | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.         | 1               | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т |
| 20.       | «Фитнес» содержание; раздел 5 приложения                                                      | 1-16            | ПЗ | Т  | 56 | - | ТК   | Д |
| 21.       | Тесты физического контроля по изученным темам                                                 | 6,10,14         | ПЗ | Т  | 6  | - | РК   | Т |
| 22.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 17 2/6          | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д |
| 23.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по фитнесу                                      | неполная неделя |    |    |    | - | ВыхК | 3 |
| 24.       | Итого за 5 семестр:                                                                           |                 |    |    | 66 | - |      |   |
| 6 семестр |                                                                                               |                 |    |    |    |   |      |   |
| 25.       | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния                    | 1               | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т |

| 1         | 2                                                                                             | 3                  | 4  | 5  | 6   | 7 | 8    | 9 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|----|-----|---|------|---|
|           | организма.                                                                                    |                    |    |    |     |   |      |   |
| 26.       | «Фитнес» содержание; раздел 6 приложения                                                      | 2-11               | ПЗ | Т  | 42  | - | ТК   | Д |
| 27.       | Тесты физического контроля по изученным темам                                                 | 5,7,10             | ПЗ | Т  | 6   | - | РК   | Т |
| 28.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 12                 | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д |
| 29.       | Выходной контроль<br>-выполнение контрольных тестов по фитнесу                                | 13                 |    |    |     | - | ВыхК | 3 |
| 30.       | Итого за 6 семестр:                                                                           |                    |    |    | 52  | - |      |   |
| 7 семестр |                                                                                               |                    |    |    |     |   |      |   |
| 37.       | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.         | 1                  | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т |
| 38.       | «Фитнес» содержание; раздел 7 приложения                                                      | 2-16               | ПЗ | Т  | 14  | - | ТК   | Д |
| 39.       | Тесты физического контроля по изученным темам                                                 | 6                  | ПЗ | Т  | 2   | - | РК   | Т |
| 40.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 17 4/6             | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д |
| 41.       | Выходной контроль<br>-выполнение контрольных тестов по фитнесу                                | неполная<br>неделя |    |    |     | - | ВыхК | 3 |
|           | Итого за 7 семестр:                                                                           |                    |    |    | 20  | - |      |   |
| 8 семестр |                                                                                               |                    |    |    |     |   |      |   |
|           | Тесты входного контроля по фитнесу<br>Мониторинг функционального состояния организма.         | 1                  | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т |
|           | «Фитнес» содержание; раздел 8 приложения                                                      | 2-10               | ПЗ | Т  | 16  | - | ТК   | Д |
|           | Тесты физического контроля по изученным темам                                                 | 6                  | ПЗ | Т  | 2   | - | РК   | Т |
|           | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях. | 11 2/6             | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д |
|           | Выходной контроль<br>-выполнение контрольных тестов по фитнесу                                | неполная<br>неделя |    |    |     | - | ВыхК | 3 |
|           | Итого за 8 семестр:                                                                           |                    |    |    | 22  | - |      |   |
|           | Всего по дисциплине                                                                           |                    |    |    | 328 |   |      |   |

**Примечание:**

Условные обозначения:

**Виды аудиторной работы:** ПЗ – практическое занятие.

**Формы проведения занятий:** Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

**Виды контроля:** ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

**Форма контроля:** Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, 3 – зачет.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Фитнес» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках направления подготовки 35.03.04 Агрономия (профиль) «Агрономия», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература (библиотека СГАУ)

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке                                                                                                                              | Автор(ы)                                                 | Место издания, издательство, год   | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                                                                              | 3                                                        | 4                                  | 5                                              |
| 1.    | Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483">http://znanium.com/bookread2.php?book=1000483</a> | Ш.З. Хуббиев, С.М. Лукина, Т.Е. Коваль, Л.В. Ярчиковская | СПб:СПбГУ, 2018                    | 1 – 8                                          |
| 2.    | Фитнес: Учебное пособие - 2-е изд.<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=959261">http://znanium.com/bookread2.php?book=959261</a>                                                                  | О.В. Сапожников                                          | М.: Флинта, 2017                   | 1 – 8                                          |
| 3.    | Фитнес-аэробика.: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=615114">http://znanium.com/bookread2.php?book=615114</a>                | Е.В. Серженко; С.В. Плетцер; Т.А. Андреевко              | Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015 | 1 – 8                                          |

### б) дополнительная литература

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке                                                                      | Автор(ы)                                                | Место издания, издательство, год          | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                      | 3                                                       | 4                                         | 5                                              |
| 1.    | Гимнастика. Методика преподавания : учебник<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=925772">http://znanium.com/bookread2.php?book=925772</a> | В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] | Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2018 | 1 – 8                                          |
| 2.    | Врачебный контроль в фитнесе: Монография<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=969612">http://znanium.com/bookread2.php?book=969612</a>    | С.Д Руненко                                             | М.:НИЦ ИНФРА-М, 2018                      | 1 – 8                                          |

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке                                                                           | Автор(ы)       | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------|------------------------------------------------|
| 1     | 2                                                                                                                                                           | 3              | 4                                | 5                                              |
| 3.    | Физическая культура: учебно-методическое пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=993540">http://znanium.com/bookread2.php?book=993540</a> | Ю.С. Филиппова | Москва : ИНФРА-М, 2019           | 1 – 8                                          |

#### **в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

#### **г) периодические издания**

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

#### **д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znanium» <http://znanium.com>

Электронная библиотечная система «Znanium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

#### **е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:**

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

### **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый - баскетбольными пластиковыми щитами, мячами, ворота для мини футбола, электронное табло универсальное, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, волейбольный комплект (стойки, сетка, вышка), гимнастические скамейки, футбольные мячи, гимнастическая скакалка, маты гимнастические, канат;
- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый - лавка для жима, стойки пауэрлифтинга, тренажер «Железная рука», тренажер для бицепса, блочный тренажер3, скамья для пресса, стойки для дисков, тренажер жим ноги, стол для армспорта;
- зал ЛФК оснащённый - скакалки гимнастические, обручи гимнастические, мишени для дартса, гребной тренажер «Concept2»;
- зал борьбы оснащённый - маты гимнастические, крышка, весы медицинские, медболы, груша боксерская;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола.

### **8. Оценочные материалы**

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Фитнес» разработаны на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

*Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по направлению подготовки 35.03.04 Агрономия (профиль) «Агрономия».*

## **10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Фитнес»**

Методические указания по изучению «Фитнес» включают в себя:

1. Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании  
кафедры «Физическая культура»  
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*

**Лист изменений и дополнений,  
вносимых в рабочую программу дисциплины  
«Фитнес»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Фитнес»  
на 2020/2021 учебный год:

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература (библиотека СГАУ)**

1. Веселов, Р. Ю. Физическая культура : методические указания по изучению курса дисциплины «Физическая культура». Раздел: «Атлетическая подготовка девушек» / Р. Ю. Веселов. — Тверь : Тверская ГСХА, 2019. — 34 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/reader/book/134153/#1>

**б) дополнительная литература**

1. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие / Е. В. Серженко, С. В. Плетцер, Т. А. Андреевко, Е. Г. Ткачева. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 76 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Фитнес» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «31» августа 2020 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

**Приложение**

**к рабочей программе по дисциплине  
«Фитнес»**

| <b>Темы занятий</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел № 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Методические основы занятий базовой аэробикой</p> <p>Разучивание базовых шагов в аэробике</p> <p>Разучивание базовых шагов на месте</p> <p style="padding-left: 20px;">Разучивание базовых шагов в движении</p> <p>Обучение составлению простых базовых связок</p> <p>Обучение составлению мини-комбинаций в аэробике</p> <p>Обучение объединению связок в комбинации</p> <p>Обучение соединению блоков в комбинации</p> <p>Обучение составлению комбинаций на 32 счета</p> <p>Обучение технике движений руками</p> <p>Обучение составлению комбинаций на 64 счета</p> <p>Обучение создания комбинации методом линейного сложения</p> <p>Обучение создания комбинации методом «от головы к хвосту»</p>                                                                                                                                                                    |
| <b>Раздел № 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Разучивание базовых шагов без смены лидирующей ноги в степ-аэробике</p> <p>Обучение движений рук в степ-аэробике</p> <p>Обучение базовым шагам со сменой лидирующей ноги</p> <p>Обучение базовым шагам с поворотами</p> <p>Обучение базовым шагам с танцевальными шагами и прыжками</p> <p>Методические основы занятий фитбол-аэробикой</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса;</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, укрепления мышц спины и таза</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц ног и свода стопы, увеличения гибкости и подвижности в суставах</p> <p>Разучивание комплекса упражнений на фитболе</p> <p>Разучивание и выполнение упражнений расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний</p>                                                             |
| <b>Раздел № 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <p>Основы методики занятий по силовой аэробике</p> <p>Обучение тренировке Power Ball –силовая тренировка с использованием специального большого мяча.</p> <p>Обучение тренировке <b>Body Sculpt</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Magic Power</b></p> <p>Обучение тренировке <b>EnergyZone</b></p> <p>Обучение тренировке АБТ</p> <p>Обучение тренировке <b>Upper Body</b></p> <p>Обучение тренировке <b>ABS</b></p> <p>Обучение тренировке <b>AB-Marathon</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Core Training</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Core Final Cuts</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Core Barbell</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Barbell Workout</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Flexible strength</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Final Cuts</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Circuit Training</b></p> <p>Обучение тренировке <b>Circuit Training</b></p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел № 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Разучивание акробатических упражнений</p> <p>Разучивание упражнений на релаксацию</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц рук и плечевого пояса</p> <p>Разучивание упражнений для укрепления мышц спины и таза</p> <p>Разучивание упражнений для увеличения гибкости и подвижности в суставах</p> <p>Разучивание упражнений для формирования осанки</p> <p>Разучивание упражнений для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний</p>                                                                                                                          |
| <b>Раздел № 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Обучение тренировке пилатеса</p> <p>Обучение правильному дыханию по методике Пилатес</p> <p>Разучивание комплекса упражнений . HUNDRED (сотня).</p> <p>Разучивание комплекса упражнений ROLL - DOWN (раскручивание вниз)</p> <p>Разучивание комплекса упражнений ROLL-UP (скручивание вверх)</p> <p>Изучение комплекса упражнений 1 уровня сложности</p> <p>Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности</p> <p>Методические основы занятий калланетикой</p> <p>Обучение технике упражнений калланетики</p> <p>Разучивание упражнений на равновесие</p> <p>Разучивание дыхательных упражнений</p> |
| <b>Раздел № 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Методические основы занятий стретчингом</p> <p>Разучивание упражнений стретчинга для мышц ног</p> <p>Разучивание упражнений стретчинга для спинных мышц.</p> <p>Разучивание упражнений стретчинга для мышц рук</p> <p>Разучивание упражнений для мышц пресса</p> <p>Разучивание упражнений суставной гимнастики</p> <p>Разучивание прыжков высокой амплитуды в шейпинге</p> <p>Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе</p>                                                                                                                                                     |
| <b>Раздел № 7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Разучивание упражнений на осанку. Упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)</p> <p>Разучивание упражнений «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса</p> <p>Разучивание упражнений на формирование идеальной талии.</p> <p>Разучивание упражнений на тренажерах для верхней и нижней части прямых мышц пресса</p> <p>Разучивание упражнений, развивающих подвижность суставов, наклоны и скручивания</p> <p>Разучивание упражнений для растяжения мышц. Основы дыхательной техники.</p>                                                          |
| <b>Раздел № 8</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>Методические основы занятий кроссфитом</p> <p>Разучивание гимнастических упражнений с собственным весом</p> <p>Разучивание гимнастических упражнений на снарядах</p> <p>Разучивание базовых силовых упражнений с гантелями</p> <p>Разучивание базовых силовых упражнений с гирей</p> <p>Разучивание базовых силовых упражнений со штангой</p> <p>Разучивание базовых силовых упражнений на тренажерах</p> <p>Обучение технике плавания способом брасс</p> <p>Обучение технике плавания способом кроль</p> <p>Разучивание техники гребли на тренажере Concept-2</p>                                    |