

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Соловьев Дмитрий Анатольевич
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет
Дата подписания: 28.10.2026 15:51:14
Уникальный программный ключ:
528682d78e67e566ab03401fe1ba21721783a12



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**

**«Саратовский государственный университет генетики, биотехнологии и
инженерии имени Н. И. Вавилова»**

СОГЛАСОВАНО

И.О. заведующего кафедрой
Правкина Я.Ю./
« 15 » ноября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института
Бакиров С.М./
« 11 » ноября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Дисциплина	ФИТНЕС
Направление подготовки	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль)	Электроснабжение
Квалификация выпускника	Бакалавр
Нормативный срок обучения	4 года
Форма обучения	Очная

Разработчик: доцент, Шишкина Т.Г.

(подпись)

Саратов 2026

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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электро-снабжение», дисциплина «Фитнес» относится к дисциплинам по выборам части, формируемой участниками образовательных отношений первого блока.

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 индикаторами достижениями компетенций

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)	Индикаторы достижения компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:		
				знать	уметь	владеть
1	2	3		4	5	6
1.	УК-7	<i>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i>	УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	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 подготовленности	применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств	техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта
			УК-7.2 Использует основы физической	правила и способы планирования индивидуальных за-	применять знания по основам теории, методи-	средствами и методами укрепления индивиду-

			культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	нятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	ки и организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	ального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней
--	--	--	--	---	--	--

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	-	66	68	68	34	58	34	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	-	66	68	68	34	58	34	-
лекции	-	-	-	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практические	328	-	66	68	68	34	58	34	-
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	-	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	зач.	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Таблица 3

Структура и содержание дисциплины									
№ п/п	Тема занятия Содержание	Неделя семестра	Контактная работа			Самостоятельная работа	Контроль		
			Вид занятия	Форма проведения	Количество часов		Вид	Форма	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
2 семестр									
1.	Основы техники безопасности на занятиях по фитнесу Мониторинг функционального состояния	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	организма.							
2.	«Фитнес» содержание; раздел 1 приложения	1-16	ПЗ	Т	56	-	ТК	Д
3.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
4.	Составление и проведение программы фитнес-тренировок	1-16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
5.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
6.	Итого за 2 семестр:				66	-		
3 семестр								
7.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
8.	«Фитнес» содержание; раздел 2,3 приложения	1-17	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д
9.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,16	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
10.	Составление и проведение программы фитнес-тренировок	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
11.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
12.	Итого за 3 семестр:				68	-		
4 семестр								
13.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
14.	«Фитнес» содержание; раздел 4,5 приложения	1-16	ПЗ	Т	58	-	ТК	Д
15.	Тесты физического контроля по изученным темам	5,10,15	ПЗ	Т	6	-	РК	Т
16.	Составление и проведение программы фитнес-тренировок	16	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
17.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
18.	Итого за 4 семестр:				68	-		
5 семестр								
19.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
20.	«Фитнес» содержание; раздел 6 приложения	1-17	ПЗ	Т	26	-	ТК	Д
21.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
22.	Составление и проведение программы фитнес-тренировок	1-17	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
23.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	неполная неделя				-	ВыхК	3
24.	Итого за 5 семестр:				34	-		
6 семестр								
25.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
26.	«Фитнес» содержание; раздел 7 приложения	1-14	ПЗ	Т	48	-	ТК	Д
27.	Тесты физического контроля по изученным темам	4,8,13	ПЗ	Т	6		РК	Т
28.	Составление и проведение программы фитнес-тренировок	1-14	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
29.	Выходной контроль	неполная				-	ВыхК	3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Тесты выходного контроля по фитнесу	неделя						
30.	Итого за 6 семестр:				58	-		
7 семестр								
31.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.	1	ПЗ	В	2	-	ВК	Т
32.	«Фитнес» содержание; раздел 8 приложения	1-18	ПЗ	Т	26	-	ТК	Д
33.	Тесты физического контроля по изученным темам	8,16	ПЗ	Т	4	-	РК	Т
34.	Составление и проведение программы фитнес-тренировок	1-18	ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
35.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу	18				-	ВыхК	З
36.	Итого за 7 семестр:				34	-		
	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, З – зачет.

5. Образовательные технологии

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

Реализация компетентного подхода в рамках направления подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение», 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 Вавиловского университета):

№ 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.	Силовой фитнес в системе физического воспитания студентов в вузе : учебное пособие https://e.lanbook.com/book/513107	Д. В. Логинов, А. А. Лозовой, М. Г. Янова, О. Н. Муравьева	Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2025	Все разделы

№ 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
2.	Современные фитнес-технологии : учебное пособие для вузов . https://e.lanbook.com/book/488102	Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш	Санкт-Петербург : Лань, 2025	Все разделы
3.	Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие https://znanium.ru/catalog/product/1938066	А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов.	Москва : ИН-ФРА-М, 2024	Все разделы
4.	Фитнес : учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/451799	А. Ю. Гапоненко, Т. А. Михайлова, Н. С. Рыжова	Кемерово : КемГУ, 2024	Все разделы

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.	Силовой фитнес: основы тренировок : учебно-методическое пособие https://znanium.com/catalog/product/2041682	А. В. Козлов, А. А. Бударников, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов	Москва : Всероссийская академия внешней торговли, 2022	Все разделы
2.	Физическая культура в вузе для девушек. Оздоровительная гимнастика : учебное пособие для вузов https://e.lanbook.com/book/380663	Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова	Санкт-Петербург : Лань, 2024	Все разделы
3.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Современные фитнес-технологии : учебное пособие для СПО https://e.lanbook.com/book/488105	Т. В. Андрюхина, К. Н. Бараковских, Е. В. Кетриш	Санкт-Петербург : Лань, 2025	Все разделы
4.	Организационно-методические требования по фитнес-аэробике в вузе : учебно-методическое пособие https://e.lanbook.com/book/188952	М. В. Брызгалова, Э. Г. Бедрина, Л. А. Каймакчи	Самара : Самарский университет, 2020	Все разделы

в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

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

- Официальный сайт университета: <https://www.vavilovsar.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: 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 <https://www.vavilovsar.ru/biblioteka>

Базы данных содержат сведения о всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.) (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

2. Электронная библиотечная система «Лань» <https://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 (доступ: после регистрации с компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

3. ЭБС IPR SMART <http://iprbookshop.ru>

ЭБС обеспечивает возможность работы с постоянно пополняемой базой лицензионных изданий (более 40000) по широкому спектру дисциплин – учебные, научные издания и периодика, представленные более 600 федеральными, региональными и вузовскими издательствами, научно-исследовательскими институтами и ведущими авторскими коллективами (доступ: после регистрации с компьютера университета с любого компьютера, подключенного к сети Internet).

4. ЭБС Znanium <https://znanium.ru>

Фонд ЭБС Znanium постоянно пополняется электронными версиями изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекциями книг и журналов других российских издательств, а также произведениями отдельных авторов (доступ: с любого компьютера, подключенного к сети Internet; свободная регистрация).

5. 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 Internet; свободная регистрация).

6. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

7. 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 групповых практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются помещения:

- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал ЛФК оснащённый мячами, обручами, гимнастическими ковриками;

- зал аэробики оснащённый мячами, обручами.

8. Оценочные материалы

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Фитнес» разработан 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 06.04.2021 № 245 «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 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника направленность (профиль) «Электроснабжение».

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

Методические указания по выполнению практических занятий не предусмотрены.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»
«15» января 2026 года (протокол № 6).*

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

Темы занятий
Раздел № 1
<p>Методические основы занятий базовой аэробикой</p> <p>Разучивание базовых шагов в аэробике на месте и 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> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>
Раздел № 2
<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> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>
Раздел № 3
<p>Основы методики занятий по силовой аэробике</p> <p>Обучение тренировке Power Ball –силовая тренировка с использованием специального большого мяча.</p> <p>Обучение тренировке Body Sculpt</p> <p>Обучение тренировке Magic Power</p> <p>Обучение тренировке EnergyZone</p> <p>Обучение тренировке АБТ</p> <p>Обучение тренировке Upper Body</p> <p>Обучение тренировке ABS</p> <p>Обучение тренировке AB-Marathon</p> <p>Обучение тренировке Core Training</p> <p>Обучение тренировке Core Final Cuts</p> <p>Обучение тренировке Core Barbell</p> <p>Обучение тренировке Barbell Workout</p> <p>Обучение тренировке Flexible strength</p> <p>Обучение тренировке Final Cuts</p> <p>Обучение тренировке Circuit Training</p> <p>Обучение тренировке Circuit Training</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>
Раздел № 4
<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> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>
Раздел № 5
<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> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p>
Раздел № 6
<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> <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p>
Раздел № 7
<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> <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p>
Раздел № 8
<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> <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p>