

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 17.07.2025 14:25:32  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f01fe1ba2172f735a12



**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

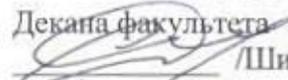
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

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

**СОГЛАСОВАНО**

И.о. заведующего кафедрой  
  
/Панина О.В./  
«20» авг 2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Декана факультета  
  
/Шишурин С.А./  
«20» авг 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина	<b>ФИТНЕС</b>
Направление подготовки	<b>35.03.11 Гидромелиорация</b>
Направленность (профиль)	<b>Орошение земель и обводнение территорий</b>
Квалификация выпускника	<b>Бакалавр</b>
Нормативный срок обучения	<b>4 года</b>
Форма обучения	<b>заочная</b>

**Разработчик(и):** *доцент, Шишкина Т.Г.*

  
\_\_\_\_\_  
(подпись)

**Саратов 2024**

## 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 35.03.11 Гидрометеорология направленность (профиль) «Орошение земель и обводнение территорий», 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 культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта	применять знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты	средствами и методами укрепления индивидуального 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

	Количество часов					
	Всего	в т.ч. по годам				
		1	2	3	4	5
Контактная работа – всего, в т.ч.	328	82	82	82	82	-
<i>аудиторная работа:</i>	328	82	82	82	82	-
лекции	-	-	-	-	-	-
лабораторные	-	-	-	-	-	-
практические	328	82	82	82	82	-
<i>промежуточная аттестация</i>	-	-	-	-	-	-
<i>контроль</i>	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-
Форма итогового контроля	-	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		Количество часов	Вид
1	2	3	4	5	6	7	8	9

1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 курс								
1.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
2.	«Фитнес» содержание; раздел 1,2 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д

1	2	3	4	5	6	7	8	9
								Т
3.	Составление и проведение программы фитнес тренировок		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
4.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу					-	ВыхК	3
5.	Итого за 2 курс:				82	-		
2 курс								
6.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
7.	«Фитнес» содержание; раздел 3,4 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д Т
8.	Составление и проведение программы фитнес тренировок		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
9.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу					-	ВыхК	3
10.	Итого за 3 курс:				82	-		
3 курс								
11.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
12.	«Фитнес» содержание; раздел 5,6 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д Т
13.	Составление и проведение программы фитнес тренировок		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
14.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу					-	ВыхК	3
15.	Итого за 4курс:				82	-		
4 курс								
16.	Тесты входного контроля по фитнесу Мониторинг функционального состояния организма.		ПЗ	В	2	-	ВК	Т
17.	«Фитнес» содержание; раздел 7,8 приложения		ПЗ	Т	78	-	ТК	Д Т
18.	Составление и проведение программы фитнес тренировок		ПЗ	РИ	2	-	ТК	Д
19.	Выходной контроль Тесты выходного контроля по фитнесу					-	ВыхК	3
20.	Итого за 5 курс:				82	-		
	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, 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 35.03.11 Гидромелиорация направленность (профиль) «Орошение земель и обводнение территорий», 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 и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

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.	Физическая культура в вузе для девушек. Оздоровительная гимнастика : учебное пособие для вузов <a href="https://e.lanbook.com/book/380663">https://e.lanbook.com/book/380663</a>	Е. В. Смелкова, Г. Г. Шаламова	Санкт-Петербург : Лань, 2024	Все разделы
2.	Силовой фитнес: основы тренировок : учебно-методическое пособие <a href="https://znanium.com/catalog/product/2041682">https://znanium.com/catalog/product/2041682</a>	А. В. Козлов, А. А. Будариных, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов	Москва : Всероссийская академия внешней торговли, 2022	Все разделы
3.	Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие <a href="https://znanium.ru/catalog/product/1938066">https://znanium.ru/catalog/product/1938066</a>	А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов.	Москва : ИН-ФРА-М, 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
	Фитнес-аэробика : учебное пособие <a href="https://reader.lanbook.com/book/157655#1">https://reader.lanbook.com/book/157655#1</a>	О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова	Красноярск : СФУ, 2019.	Все разделы
	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие <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	Все разделы
1.	Физическая культура : методические указания по изучению курса дисциплины «Физическая культура». Раздел: «Атлетическая подготовка девушек» <a href="https://e.lanbook.com/reader/book/134153/#1">https://e.lanbook.com/reader/book/134153/#1</a>	Р. Ю. Веселов	Тверь : Тверская ГСХА, 2019	Все разделы
2.	Организационно-методические требования по фитнес-аэробике в вузе : учебно-методическое пособие <a href="https://e.lanbook.com/book/188952">https://e.lanbook.com/book/188952</a>	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](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 практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются оснащённые оборудованием и техническими средствами обучения аудитории:

- бассейн;
- тренажерные залы;
- зал ЛФК;
- зал аэробики.

## **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 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 35.03.11 Гидромелиорация направленность (профиль) «Орошение земель и обводнение территорий».*

## **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»  
«20» мая 2024 года (протокол № 9).*



### Раздел № 5

Общая и специальная физическая подготовка  
Обучение тренировке пилатеса  
Обучение правильному дыханию по методике Пилатес  
Разучивание комплекса упражнений . HUNDRED (сотня).  
Разучивание комплекса упражнений ROLL - DOWN (раскручивание вниз)  
Разучивание комплекса упражнений ROLL-UP (скручивание вверх)  
Изучение комплекса упражнений 1 уровня сложности  
Изучение комплекса упражнений 2 уровня сложности  
Методические основы занятий калланетикой  
Обучение технике упражнений калланетики  
Разучивание упражнений на равновесие  
Разучивание дыхательных упражнений

### Раздел № 6

Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка  
Методические основы занятий стретчингом  
Разучивание упражнений стретчинга для мышц ног  
Разучивание упражнений стретчинга для спинных мышц.  
Разучивание упражнений стретчинга для мышц рук  
Разучивание упражнений для мышц пресса  
Разучивание упражнений суставной гимнастики  
Разучивание прыжков высокой амплитуды в шейпинге  
Изучение упражнений по шейпингу, выполняемых в спокойном темпе  
Разучивание упражнений на осанку. Упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)  
Разучивание упражнений «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса  
Разучивание упражнений на формирование идеальной талии.  
Разучивание упражнений на тренажерах для верхней и нижней части прямых мышц пресса  
Разучивание упражнений, развивающих подвижность суставов, наклоны и скручивания  
Разучивание упражнений для растяжения мышц. Основы дыхательной техники.

### Раздел № 7

Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка  
Разучивание упражнений на осанку. Упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметом (обруч, скакалка, лента)  
Разучивание упражнений «убирающие» живот. Упражнения на нижнюю часть пресса  
Разучивание упражнений на формирование идеальной талии.  
Разучивание упражнений на тренажерах для верхней и нижней части прямых мышц пресса  
Разучивание упражнений, развивающих подвижность суставов, наклоны и скручивания  
Разучивание упражнений для растяжения мышц. Основы дыхательной техники.

### Раздел № 8

Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка  
Методические основы занятий кроссфитом  
Разучивание гимнастических упражнений с собственным весом  
Разучивание гимнастических упражнений на снарядах  
Разучивание базовых силовых упражнений с гантелями  
Разучивание базовых силовых упражнений с гирей  
Разучивание базовых силовых упражнений со штангой  
Разучивание базовых силовых упражнений на тренажерах  
Обучение технике плавания способом брасс  
Обучение технике плавания способом кроль  
Разучивание техники гребли на тренажере Concept-2