

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
Новосибирский медико-стоматологический институт  
ДЕНТМАСТЕР  
(ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»)**

**АННОТАЦИЯ  
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
дисциплины**

**Б1.В.ДВ.06.02  
ФИТНЕС**

по основной профессиональной  
образовательной программе  
высшего образования - программе бакалавриата  
по направлению подготовки  
**34.03.01 Сестринское дело**

Направленность (профиль) программы бакалавриата  
**«Управление и организация сестринского дела»**

Квалификация  
**«Академическая медицинская сестра.  
(для лиц мужского пола-Академический медицинский брат)»**

**форма обучения - очная**

*в том числе оценочные материалы  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине*

**на 2023-2024 учебный год**

Новосибирск, 2023



## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЁННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В результате освоения основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки **34.03.01 Сестринское дело** (квалификация - «Академическая медицинская сестра (для лиц мужского пола- Академический медицинский брат)» обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код	Результаты освоения ООП (Содержание компетенций)	Индикаторы достижения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Анализирует основные средства и методы физического воспитания.	<b>Знать:</b> – определения ключевых понятий и терминов; - особенности подготовки и экипировки для фитнеса; - влияние упражнений на различные мышцы и органы; - наиболее часто встречающиеся спортивные травмы и способы оказания первой помощи; - нормы и требования, предъявляемые к комплексам упражнений для людей различных возрастных групп; - методы врачебного и самоконтроля перед, во время и после тренировки; - цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.
		УК-7.2 Подбирает и применяет методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств	<b>Уметь:</b> - контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание; - составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей; - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью; - составлять графики личных достижений; - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки; - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование  <b>Владеть:</b> - навыками регулярных занятий фитнесом для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.
		УК-7.3 Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<b>Владеть:</b> - навыками пропаганды здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности

## 2. Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1-7 семестры
Виды деятельности	
лекционные занятия	-
лабораторные занятия	-
практические занятия/ семинарские занятия	163/-
практическая подготовка	-
консультация	-
самостоятельная работа	164
промежуточная аттестация	1
общая трудоемкость	328

## 3. Структура, тематический план и содержание учебной дисциплины

	Контактные часы, контроль	формы текущего контроля
<b>Раздел: Основные понятия базовой аэробики.</b>	54	практическая работа
<p><b>Тема раздела: Тема 1.1. Базовая классическая аэробика.</b>                      Определение понятия фитнес. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 1.2. Основные шаги классической аэробики.</b>                      Виды и техника выполнения шагов в аэробике.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 1.3. Структура занятий аэробикой</b>                      Содержание разминки. Типы разминки. Базовая аэробика.                      Структура основной и заключительной частей занятий и их варианты. Основная часть – аэробная, хореографические методы построения аэробной части занятия. ОРУ. Перестроения и передвижения на занятиях.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 1.4. Музыкальное сопровождение на занятиях.</b>                      Музыкальная грамота. Темп, ритм, музыкальный размер. Музыкальные стили. Выбор музыкального сопровождения.</p>		
<b>Раздел: Основные понятия базовой степ аэробики.</b>	56	практическая работа
<p><b>Тема раздела: Тема 2.1. Степ-аэробика. Особенности тренировок.</b>                      Степ-аэробика. Особенности тренировок по степ-аэробике. Уровни занимающихся. Особенности работы. Танцевальные связки, комбинации. Заключительная часть. Развитие физических качеств.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 2.2. Базовые шаги.</b>                      Виды и техника выполнения шагов в степ-аэробике. Методика обучения базовым шагам.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 2.3. Структура занятий степ-аэробикой.</b>                      Содержание урока. Разминка - подготовительная часть. Основная часть, ее особенности. Уровни подготовленности занимающихся. Заключительная часть. Развитие физических качеств.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 2.4. Основы питания.</b>                      Основы питания. Спортивное питание. Белки, жиры, углеводы и их значение. Диеты. Процессы жиросжигания и наращивания мышечной массы.</p>		
<b>Раздел: Анаэробные фитнес программы направленные на развитие физических качеств.</b>	54	тест по итогам занятия практическая работа
<p><b>Тема раздела: Тема 3.1. Пилатес.</b>                      Основные понятия, особенности проведения занятий. Система упражнений Пилатес. Характер нагрузки.</p>		

<p>Рекомендации. Противопоказания. Особенности выполнения упражнений. Формат занятий. Выбор музыкального сопровождения. Развитие физических качеств.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 3.2. Калланетика.</b> Основные понятия, особенности проведения занятий. Рекомендации. Развитие физических качеств.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 3.3. Йога.</b> Основные понятия, особенности проведения занятий. Йога, ее разновидности. Асаны. Рекомендации. Виды нагрузки и отдыха. Противопоказания. Особенности выполнения упражнений. Формат занятий. Выбор музыкального сопровождения. Развитие физических качеств.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 3.4. Стретчинг. Растяжка</b> Основные понятия, особенности проведения занятий. Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Рекомендации. Оборудование и снаряды для растяжки. Травмы. техника безопасности на занятиях. Развитие физических качеств.</p>		
<b>Раздел: Силовой фитнес. Основные понятия.</b>	56	тест по итогам занятия практическая работа
<p><b>Тема раздела: Тема 4.1. Тренировка с собственным весом.</b> Основные понятия. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Особенности проведения тренировок. Оборудование. Силовой фитнес. Комплексные (региональные), глобальные, а также изолированные упражнения. Примерный комплекс упражнений для силовой тренировки. Памп-аэробика. Интервальная и круговая тренировка. Функциональная тренировка. Табата.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 4.2. Тренировка со свободными весами.</b> Работа с утяжелителями, их виды. Фитбол. Бодибар. Бодипамп. Гантели. Блины. Резинки. Особенности проведения тренировок. Комплексные (региональные), глобальные, а также изолированные упражнения. Примерный комплекс упражнений для силовой тренировки. Памп-аэробика. Интервальная и круговая тренировка. Функциональная тренировка. Табата.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 4.3. Тренировка с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.</b> Оборудование. Гимнастические снаряды и тренажеры для силовых тренировок: перекладины, стенки, бревно, брусья, кольца, канат, тумбы, скамейки гимнастические и для жима, беговые дорожки и т.д.</p>		
<b>Раздел: Фитнес с оздоровительной направленностью. Основные понятия.</b>	54	практическая работа
<p><b>Тема раздела: Тема 5. 1. Оздоровительный эффект фитнеса.</b> Цели и задачи оздоровительного направления фитнеса. Оздоровительный эффект фитнеса: сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система. Оздоровительные программы с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности. Принципы и методики построения оздоровительных программ. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности. Развитие физических качеств на занятиях.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 5.2. Оздоровительные виды фитнеса.</b> Дыхательная гимнастика. Гимнастика для для глаз. Суставная гимнастика. Гимнастика для профилактики искривления позвоночника. ЛФК. Массаж.</p>		
<b>Раздел: Техника безопасности и гигиенические основы проведения занятий фитнесом.</b>	54	тест по итогам занятия
<p><b>Тема раздела: Тема 6.1. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.</b> Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом. Правила оказания доврачебной помощи. Противопоказания к занятиям фитнесом. Основа питания: белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, вода, витамины. Метаболизм. Спортивное питание. Пищевые добавки. Витамины. Аминокислоты.</p> <p><b>Тема раздела: Тема 6.2. Нормы ГТО.</b> Составление и выполнение различных комплексов упражнений для укрепления всех групп мышц. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>		
<b>Итого часов</b>	<b>328</b>	