

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

УТВЕРЖДЕНО:
Решением Ученого совета
ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»



Протокол № 1 от «27» октября 2023 г

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Минобрнауки России от 06.04.2021 № 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» (зарегистрирован Минюстом России 13.08.2021, регистрационный № 64644);
- приказом Минздрава России от 03.09.2013 № 620н «Об утверждении Порядка организации и проведения практической подготовки обучающихся по профессиональным образовательным программам медицинского образования, фармацевтического образования» (зарегистрирован Минюстом России от 01.11.2013, регистрационный № 30304);
- приказом Минздрава России от 07.10.2015 № 700н «О номенклатуре специальностей специалистов, имеющих высшее медицинское и фармацевтическое образование» (зарегистрирован в Минюсте России 12.11.2015 № 39696);
- приказом Минобрнауки России от 09.11.2015 № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи» (зарегистрирован Минюстом России 08.12.2015, регистрационный № 40000);
- локальным нормативным актом образовательной организации «Положение о порядке разработки и утверждения образовательных программ высшего образования – программ специалитета утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»;
- локальным нормативным актом образовательной организации «Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам специалитета, утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР»;
- учебным планом на 2023-2024 учебный год по основной профессиональной образовательной программе высшего образования - программе бакалавриата по направлению подготовки **34.03.01 Сестринское дело**, утверждённым ректором ЧОУ ВО «НМСИ ДЕНТМАСТЕР».

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.	Знать: – 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	Уметь: - 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 Владеть: - 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	Владеть: - 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
Раздел: Основные понятия базовой аэробики.	54	практическая работа
<p>Тема раздела: Тема 1.1. Базовая классическая аэробика. Определение понятия фитнес. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики.</p> <p>Тема раздела: Тема 1.2. Основные шаги классической аэробики. Виды и техника выполнения шагов в аэробике.</p> <p>Тема раздела: Тема 1.3. Структура занятий аэробикой 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>Тема раздела: Тема 1.4. Музыкальное сопровождение на занятиях. Музыкальная грамота. Темп, ритм, музыкальный размер. Музыкальные стили. Выбор музыкального сопровождения.</p>		
Раздел: Основные понятия базовой степ аэробики.	56	практическая работа
<p>Тема раздела: Тема 2.1. Степ-аэробика. Особенности тренировок. Степ-аэробика. Особенности тренировок по степ-аэробике. Уровни занимающихся. Особенности работы. Танцевальные связки, комбинации. Заключительная часть. Развитие физических качеств.</p> <p>Тема раздела: Тема 2.2. Базовые шаги. Виды и техника выполнения шагов в степ-аэробике. Методика обучения базовым шагам.</p> <p>Тема раздела: Тема 2.3. Структура занятий степ-аэробикой. Содержание урока. Разминка - подготовительная часть. Основная часть, ее особенности. Уровни подготовленности занимающихся. Заключительная часть. Развитие физических качеств.</p> <p>Тема раздела: Тема 2.4. Основы питания. Основы питания. Спортивное питание. Белки, жиры, углеводы и их значение. Диеты. Процессы жиросжигания и наращивания мышечной массы.</p>		
Раздел: Анаэробные фитнес программы направленные на развитие физических качеств.	54	тест по итогам занятия практическая работа
<p>Тема раздела: Тема 3.1. Пилатес. 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>Тема раздела: Тема 3.2. Калланетика. Основные понятия, особенности проведения занятий. Рекомендации. Развитие физических качеств.</p> <p>Тема раздела: Тема 3.3. Йога. 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>Тема раздела: Тема 3.4. Стретчинг. Растяжка 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>		
Раздел: Силовой фитнес. Основные понятия.	56	тест по итогам занятия практическая работа
<p>Тема раздела: Тема 4.1. Тренировка с собственным весом. 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>Тема раздела: Тема 4.2. Тренировка со свободными весами. 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>Тема раздела: Тема 4.3. Тренировка с использованием гимнастических снарядов и тренажеров. 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>		
Раздел: Фитнес с оздоровительной направленностью. Основные понятия.	54	практическая работа
<p>Тема раздела: Тема 5. 1. Оздоровительный эффект фитнеса. 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>Тема раздела: Тема 5.2. Оздоровительные виды фитнеса. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для для глаз. Суставная гимнастика. Гимнастика для профилактики искривления позвоночника. ЛФК. Массаж.</p>		
Раздел: Техника безопасности и гигиенические основы проведения занятий фитнесом.	54	тест по итогам занятия
<p>Тема раздела: Тема 6.1. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом. 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>Тема раздела: Тема 6.2. Нормы ГТО. Составление и выполнение различных комплексов упражнений для укрепления всех групп мышц. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>		
Итого часов	328	