

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Мордовский государственный педагогический  
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Наименование дисциплины (модуля): Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Форма обучения: Заочная

Разработчики:

Паршина Н. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

## **1. Цель и задачи изучения дисциплины**

Цель изучения дисциплины - совершенствование у студентов навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий с применением современных фитнес технологий с людьми разного возраста.

Задачи дисциплины:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию студентов;
- развивать организаторские и обогащать профессиональные знания, умения и навыки, необходимые для успешной педагогической деятельности с занимающимися разного возраста;
- формировать у студентов профессионально-педагогические навыки проведения занятий по фитнес-аэробике с различным контингентом под музыкальное сопровождение.

## **2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

Дисциплина Б1.В.ДВ.08.2 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 11 триместре.

Для изучения дисциплины требуется: наличие у студента компетенций, сформированных в процессе изучения предметов школьного курса «Биология», «Анатомия», «Физическая культура», «Основы безопасности жизнедеятельности» и дисциплин основной профессиональной образовательной программы психолого-педагогического, медико-биологического и физкультурно-спортивного блоков.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.08.2 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б1.Б.10 Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии;

Б1.В.ОД.8 Физиология физического воспитания и спорта; Б1.В.ОД.11 Биомеханика двигательных действий;

Б1.В.ДВ.3.1 Тренажерные технологии в физической культуре и спорте;

Б1.Б.8 Психология;

Б1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.08.2 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ОД.1 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование;

Б1.В.ДВ.8.1 Организация занятий по фитнес-аэробике.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина

«Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций», включает:

образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

## **3 Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты

№544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

|                                                                                                              |             |                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.</b> |             |                                                                                                                 |
| ОК-8                                                                                                         | готовностью | знать:                                                                                                          |
| поддерживать                                                                                                 | уровень     | – методику проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием современных фитнес технологий.      |
| физической                                                                                                   | подготовки, | уметь:                                                                                                          |
| обеспечивающий                                                                                               | полноценную | – осуществлять планирование тренировочного процесса с использованием современных методов и технологий обучения. |
| деятельность.                                                                                                |             | владеть:                                                                                                        |
|                                                                                                              |             | – способами и приемами построения и проведения занятий с использованием фитнес-технологий.                      |

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

|                                                                                              |              |                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики</b> |              |                                                                                                                                            |
| <b>педагогическая деятельность</b>                                                           |              |                                                                                                                                            |
| ПК-2                                                                                         | способностью | знать:                                                                                                                                     |
| использовать                                                                                 | современные  | – особенности методики проведения занятий с детьми различного возраста;                                                                    |
| методы и технологии                                                                          | обучения     | – особенности изменения работы функциональных систем при физических нагрузках.                                                             |
| и диагностики                                                                                |              | уметь:                                                                                                                                     |
|                                                                                              |              | – организовывать и проводить занятия с детьми дошкольного и школьного возраста с использованием современных методов и технологий обучения. |
|                                                                                              |              | владеть:                                                                                                                                   |
|                                                                                              |              | – методами и приемами построения и проведения занятий с использованием фитнес-технологий;                                                  |
|                                                                                              |              | – музыкальной грамотой.                                                                                                                    |

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                         | Всего часов | Одиннадцатый триместр |
|--------------------------------------------|-------------|-----------------------|
| <b>Контактная работа (всего)</b>           | <b>10</b>   | <b>10</b>             |
| Лекции                                     | 4           | 4                     |
| Практические                               | 6           | 6                     |
| <b>Самостоятельная работа (всего)</b>      | <b>58</b>   | <b>58</b>             |
| <b>Виды промежуточной аттестации</b>       | <b>4</b>    | <b>4</b>              |
| Зачет                                      | 4           | 4                     |
| <b>Общая трудоемкость часы</b>             | <b>72</b>   | <b>72</b>             |
| <b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b> | <b>2</b>    | <b>2</b>              |

## **5. Содержание дисциплины**

### **5.1. Содержание модулей дисциплины**

#### **Модуль 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности:**

Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Особенности построения занятий фитнесом.

#### **Модуль 2. Структура, содержание и планирование занятий :**

Особенности методики проведения занятий с различным контингентом занимающихся.

### **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)**

#### **Модуль 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности (2 ч.)**

Тема 1. Построение занятий в фитнесе (2 ч.)

- 2.1. Структура занятий фитнес-аэробикой
- 2.2. Подготовительная часть (разминка)
- 2.3. Основная часть
- 2.4. Силовая часть (калистеника)
- 2.5. Заключительная часть
- 2.6. Формы обучения и проведения занятий фитнес-аэробики
- 2.7. Методы создания соединений и комбинаций
- 2.8. Основные базовые элементы
- 2.9. Основные движения и терминология базовой фитнес-аэробики
- 2.9.1. Термины движений рук
- 2.9.2. Указания и команды, используемые в фитнес-аэробике

#### **Модуль 2. Структура, содержание и планирование занятий (2 ч.)**

Тема 2. Особенности методики проведения занятий с различным контингентом занимающихся. (2 ч.)

1. Особенности занятий с отягощениями, правила использования силовых упражнений.
2. Технология построения детской оздоровительной тренировки.
3. Морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма.
4. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями.
5. Подбор адекватных методов и средств тренировки.
6. Техника безопасности при проведении занятий фитнесом.

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические (6 ч.)**

#### **Модуль 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности (4 ч.)**

Тема 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания (2 ч.)

1. Оздоровительный эффект фитнеса.
2. Классификация и общая характеристика направлений фитнес-аэробики.
3. Классификация фитнес-технологий: образовательные, рекреационные, реабилитационные и спортивные.

4. Основные методы, используемые при проведении занятий фитнесом

Тема 2. Особенности построения занятий фитнесом (2 ч.)

- 2.1. Структура занятий фитнес-аэробикой
- 2.2. Подготовительная часть (разминка)
- 2.3. Основная часть
- 2.4. Силовая часть (калистеника)
- 2.5. Заключительная часть

- 2.6. Формы обучения и проведения занятий фитнес-аэробики
- 2.7. Методы создания соединений и комбинаций
- 2.8. Основные базовые элементы
- 2.9. Основные движения и терминология базовой фитнес-аэробики
- 2.9.1. Термины движений рук
- 2.9.2. Указания и команды, используемые в фитнес-аэробике

### ***Модуль 2. Структура, содержание и планирование занятий (2 ч.)***

Тема 3. Особенности методики проведения занятий с различным контингентом занимающихся. (2 ч.)

1. Особенности занятий с отягощениями, правила использования силовых упражнений.
2. Технология построения детской оздоровительной тренировки.
3. Морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма.
4. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями.
5. Подбор адекватных методов и средств тренировки.
6. Техника безопасности при проведении занятий фитнесом.

### ***6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)***

#### ***6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы***

#### ***Одиннадцатый триместр (58 ч.)***

### ***Модуль 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности (29 ч.)***

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия
2. Составить комплекс упражнений для основной части занятия
3. Составить комплекс упражнений для заключительной части занятия

### ***Модуль 2. Структура, содержание и планирование занятий (29 ч.)***

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить конспект на тему: Основные базовые элементы оздоровительной аэробики
2. Изучить основные движения фитнес-аэробики.
3. Выучить указания и команды, используемые в фитнес-аэробике.

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей дошкольного возраста.
2. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей младшего школьного возраста.
3. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей среднего школьного возраста.
4. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей старшего школьного возраста.

### ***7. Тематика курсовых работ(проектов)***

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

### ***8 Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации***

#### ***8.1 Компетенции и этапы формирования***

| Коды компетенций | Этапы формирования               |                |                                                                                 |
|------------------|----------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                  | Курс, семестр                    | Форма контроля | Модули (разделы) дисциплины                                                     |
| ОК-8             | 4 курс,<br>Одиннадцатый триместр | Зачет          | Модуль 1:<br>Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности. |
| ПК-2             | 4 курс,<br>Одиннадцатый триместр | Зачет          | Модуль 2:<br>Структура, содержание и планирование занятий .                     |

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин: Гигиена физического воспитания и спорта, Гимнастика, Единоборства, Лёгкая атлетика, Лыжный спорт, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация занятий по фитнес-аэробике, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин: Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Гимнастика, Единоборства, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Лёгкая атлетика, Лечебная физическая культура и массаж, Лыжный спорт, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Моделирование в образовательном процессе, Организация занятий по фитнес-аэробике, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогические технологии волонтерской деятельности, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Правовые основы физической культуры и спорта, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию для работы в оздоровительных центрах, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры и спорта, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивная медицина, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теория и методика физической культуры, Технические средства обучения, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Тренажерные технологии в

физической культуре и спорте, Физиология физической культуры и спорта, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования.

## **82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания**

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

**Повышенный уровень:**

Знает и понимает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре и содержании учебно-тренировочного процесса. Умеет разрабатывать комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Методически грамотно преподносит материал. Проводит с группой практическую часть с высокой моторной плотностью и музыкальным сопровождением. Работает с любым возрастным контингентом занимающихся. Владеет спортивной терминологией.

**Базовый уровень:**

Знает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре и содержании учебно-тренировочного процесса. Разрабатывает комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, испытывая незначительные затруднения. Методически грамотно преподносит материал. Проводит с группой практическую часть с хорошей моторной плотностью и музыкальным сопровождением. Работает с любым возрастным контингентом занимающихся, допуская незначительные неточности. Владеет спортивной терминологией.

**Пороговый уровень:**

Знает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре учебно-тренировочного процесса. Разрабатывает комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия, допуская принципиальные ошибки. Проводит с группой практическую часть с низкой моторной плотностью и музыкальным сопровождением. Работает с отдельным возрастным контингентом занимающихся. Отрывочно владеет спортивной терминологией.

**Уровень ниже порогового:**

Не знает основного содержания дисциплины. Не ориентируется в структуре учебно-тренировочного процесса. Не умеет разрабатывать комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Испытывает значительные затруднения при проведении практической части с группой и при подборе музыкального сопровождения. Не владеет спортивной терминологией.

| Уровень сформированности компетенции | Шкала оценивания для промежуточной аттестации |           | Шкала оценивания по БРС |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------|-------------------------|
|                                      | Экзамен (дифференцированный зачет)            | Зачет     |                         |
| Повышенный                           | 5 (отлично)                                   | зачтено   | 90 – 100%               |
| Базовый                              | 4 (хорошо)                                    | зачтено   | 76 – 89%                |
| Пороговый                            | 3 (удовлетворительно)                         | зачтено   | 60 – 75%                |
| Ниже порогового                      | 2 (неудовлетворительно)                       | незачтено | Ниже 60%                |

### **Критерии оценки знаний студентов по дисциплине**

| Оценка  | Показатели                                                                                                            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Зачтено | Студент знает и понимает основное содержание дисциплины. Ориентируется в структуре и содержании учебно-тренировочного |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | процесса. Умеет разрабатывать комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Методически грамотно преподносит материал. Проводит с группой практическую часть с высокой моторной плотностью и музыкальным сопровождением. Работает с любым возрастным контингентом занимающихся. Владеет спортивной терминологией.                                  |
| Незачтено | Студент не знает основного содержания дисциплины. Не ориентируется в структуре учебно-тренировочного процесса. Не умеет разрабатывать комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Испытывает значительные затруднения при проведении практической части с группой и при подборе музыкального сопровождения. Не владеет спортивной терминологией. |

### **83. Вопросы, задания текущего контроля**

Модуль 1: Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности

ОК-8 готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

1. Определите оздоровительный эффект аэробных упражнений
2. Проанализируйте разновидности оздоровительной аэробики.
3. Дайте развернутую характеристику фитбол-аэробике.
4. Дайте развернутую характеристику базовой аэробике.
5. Отрадите особенности степ-аэробики.

Модуль 2: Структура, содержание и планирование занятий

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

1. Выявите особенности построения подготовительной части (основные и специальные упражнения)
2. Охарактеризуйте методику построения основной части (аэробная)
3. Отрадите особенности построения основной (силовой) части
4. Отрадите формы обучения и проведения занятий фитнес-аэробикой
5. Выявите методы создания соединений и комбинаций

### **84. Вопросы промежуточной аттестации**

**Одиннадцатый триместр (Зачет, ОК-8, ПК-2)**

1. Дайте общую характеристику понятия «фитнес».
2. Опишите историю возникновения и развития аэробики.
3. Представьте классификацию и дайте общую характеристику направлений фитнес-аэробики.
4. Выявите роль фитнеса в оздоровлении занимающихся.
5. Дайте характеристику тренировочной нагрузки.
6. Определите режимы работы мышц.
7. Охарактеризуйте силовые способности человека.
8. Отрадите адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями.
9. Определите особенности увеличения мышечной массы.
10. Выявите величину нагрузки в тренировке с отягощениями.
11. Соотнесите величину поднимаемого веса и количество повторений.
12. Охарактеризуйте используемое оборудование в силовой тренировке.



13. Определите методы и технические приемы для изменения интенсивности.
14. Отрадите особенности разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.
15. Определите особенности периодизации тренировочного процесса.
16. Отрадите особенности аэробной тренировки. Определите задачи аэробной тренировки.
17. Определите особенности адаптации к аэробным нагрузкам.
18. Выявите компоненты тренировочных программ, обеспечивающие повышение аэробных способностей.
19. Определите основные критерии нагрузки.
20. Выявите методы оценки интенсивности тренировочного занятия.
21. Составьте план прогрессирования тренировочной нагрузки.
22. Перечислите и охарактеризуйте методы тренировки, обеспечивающие повышение аэробных способностей.
23. Охарактеризуйте особенности проведения тренировки гибкости (стретчинг).
24. Отрадите физиологические основы развития гибкости.
25. Определите классификацию стретч-упражнений.
26. Выявите особенности методики стретч-упражнений.
27. Определите особенности использования болевых ощущений в качестве методического ориентира развития гибкости.
28. Выявите особенности дозировки стретч-упражнений.
29. Предложите упражнения на растягивание (не менее 15).
30. Отрадите особенности определения аэробного фитнес-уровня.
31. Отрадите структуру занятий оздоровительной аэробикой.
32. Выявите особенности построения подготовительной части (основные и специальные упражнения).
33. Охарактеризуйте особенности построения основной части (аэробная).
34. Отрадите особенности построения основной (силовой) части.
35. Выявите особенности построения заключительной части занятия.
36. Отрадите формы обучения и проведения занятий оздоровительной аэробики.
37. Выявите методы создания соединений и комбинаций в аэробике.
38. Перечислите и охарактеризуйте основные базовые элементы оздоровительной аэробики.
39. Отрадите основные движения и особенности терминологии базовой аэробики.
40. Определите особенности технологии построения детской оздоровительной тренировки.
41. Отрадите морфофункциональные и психологические особенности развития детей дошкольного возраста.
42. Определите морфофункциональные и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.
43. Выявите морфофункциональные и психологические особенности развития детей среднего школьного возраста.
44. Охарактеризуйте морфофункциональные и психологические особенности развития детей старшего школьного возраста.
45. Определите особенности подбора адекватных методов и средств тренировки.
46. Перечислите основные требования по безопасности и санитарии к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.

**85. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы**

### **формирования компетенций**

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и лекционных занятий.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

## **9 Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

### **Основная литература**

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии [Электронный ресурс] / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 209 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>

2. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учебное пособие [Электронный ресурс] / Р. И. Купчинов – Минск: ТетраСистемс, 2012. – 350 с. – Режим доступа: [https://rusneb.ru/catalog/001306\\_000045\\_54229367-F2B3-421A-B06B-3E22B662208D/](https://rusneb.ru/catalog/001306_000045_54229367-F2B3-421A-B06B-3E22B662208D/).

3. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] / сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 122 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268>

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=46137>

### **Дополнительная литература**

1. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) : / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и дополн. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет

(СКФУ), 2019. – 140 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211>

3. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>

4. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 138 с. – <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-453628>

6. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 98 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>

#### **10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. <http://gimnastira.ru> - Оздоровительные виды ритмической гимнастики
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование тренировка
3. <http://0bj.ru/> - Сайт Безопасность жизнедеятельности
4. [http://city-portal.ru/2009/10/20/ajerobika\\_poleznyjj\\_simbioz\\_sporta\\_i\\_tanca.html](http://city-portal.ru/2009/10/20/ajerobika_poleznyjj_simbioz_sporta_i_tanca.html) - Аэробика. Полезный Симбиоз Спорта и танца
5. <http://community.livejournal.com/childphysicaled/45721.html> - Дети, спорт и физкультура. Музыка на занятиях
6. <http://www.fiziologija-sporta.ru> - Физиология спорта и двигательной активности

#### **11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)**

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по предлагаемым источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение;
- выучите определения терминов, относящихся к теме.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите

основной метод изложения материала того или иного источника;

- составьте собственные аннотации к другим источникам на карточках, что поможет при подготовке рефератов, текстов речей, при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

## **12      *Перечень информационных технологий***

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

### **12.1      *Перечень программного обеспечения***

***(обновление производится по мере появления новых версий программы)***

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

### **12.2      *Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)***

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

### **12.3      *Перечень современных профессиональных баз данных***

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com( <http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

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

**Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 105).**

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе: системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

**Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.**

**Гимнастический зал (№ 303).**

Основное оборудование:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания 5 м, козел гимнастический, кольца гимнастические, кольца гимнастические с тросиками (пара), конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.