

**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
Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций

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 № 12
от 25.04.2019 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

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 – формирование совокупности компетенций, позволяющих эффективно организовывать и проводить учебно-тренировочные занятия с применением современных фитнес-технологий с людьми разного возраста.

Задачи дисциплины:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию студентов;
- развивать организаторские и обогащать профессиональными знаниями, умениями и навыками, необходимыми 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 К.М.06.ДВ.03.2 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» относится к обязательной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 5 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 модуля здоровья и безопасности жизнедеятельности, психолого-педагогического модуля, предшествующих изучаемой дисциплине.

Изучению дисциплины К.М.06.ДВ.03.2 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» предшествует освоение дисциплин (практик):

К.М.1 Возрастная анатомия, физиология и гигиена;

К.М.4 Физическая культура и спорт.

Освоение дисциплины К.М.06.ДВ.03.2 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

К.М.5 Элективные курсы по физической культуре и спорту;

К.М.3 Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций», включает: 01 Образование и наука.

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО	
Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения	знать: – психологию общения, методы развития личности и коллектива; уметь: – работать индивидуально и в команде, выстраивать

	<p>отношения, взаимодействовать с коллективом; владеть: – способами установления эффективного речевого и социального взаимодействия.</p>
<p>УК-3.2 Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия.</p>	<p>знать: – приемы психической регуляции поведения личности; уметь: – понимать свою роль в коллективе в решении поставленных задач, предвидеть результаты личных действий, гибко варьировать свое поведение в команде в зависимости от ситуации; владеть: – способами установления эффективного речевого и социального взаимодействия.</p>
<p>УК-3.3 Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.</p>	<p>знать: – приемы и способы социализации личности и социального взаимодействия; уметь: – организовывать социальное взаимодействие в процессе работы с институтами и организациями; владеть: – способами работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.</p>
<p><i>УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i></p>	
<p>УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.</p>	<p>знать: – оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося; – особенности организации физкультурно-спортивной деятельности; уметь: – организовывать физкультурно-спортивную деятельность с учетом образовательного, воспитательного и оздоровительного влияния физических упражнений на организм и личность занимающихся; владеть: – способами организации физкультурно-спортивной деятельности с учетом образовательного, воспитательного и оздоровительного влияния физических упражнений на организм и личность занимающихся.</p>
<p>УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	<p>знать: – методы сохранения и укрепления здоровья; уметь: – определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть: – средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p>
<p>УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы</p>	<p>знать: – способы контроля и оценки физического развития и</p>

<p>физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>	<p>физической подготовленности; уметь: – формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; владеть: – методами и приемами формирования комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.</p>
<p>УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>	<p>знать: – средства избранного вида спорта; – задачи обучения и воспитания в области физической культуры личности; уметь: – применять комплексы избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности; владеть: – методами и приемами, обеспечивающими эффективное применение комплексов избранных физических упражнений в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.</p>
<p><i>ПК-14. Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными научными областями.</i></p>	
<p><i>педагогическая деятельность</i></p>	
<p>ПК-14.1 Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры.</p>	<p>знать: – требования ФГОС ОО к уровню подготовки школьников; уметь: – использовать содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания дисциплины; владеть: – инструментарием, обеспечивающим эффективное использование содержательного потенциала смежных предметных областей в процессе преподавания дисциплины.</p>
<p>ПК-14.2 Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры.</p>	<p>знать: – принципы междисциплинарного подхода; – содержательные, методологические и мировоззренческие связи дисциплины со смежными дисциплинами; уметь: – применять принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения;</p>

	<p>владеть: – инструментарием, обеспечивающим эффективное использование содержательного потенциала смежных предметных областей в процессе преподавания дисциплины.</p>
--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Пятый триместр
Контактная работа (всего)	8	8
Лекции	4	4
Практические	4	4
Самостоятельная работа (всего)	60	60
Виды промежуточной аттестации	4	4
Зачет	4	4
Общая трудоемкость часы	72	72
Общая трудоемкость зачетные единицы	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности: Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры. История возникновения и развития аэробики. Современные направления оздоровительной аэробики. Оздоровительные системы Востока Оздоровительные системы в Европе в XIX–XX вв. Оздоровительная физическая культура в Америке. Оздоровительный эффект аэробных упражнений

Подбор адекватных методов и средств тренировки. Классические методы. Поточный метод (непрерывный). Серийно-поточный метод (с минимальными перерывами между упражнениями). Интервальный метод и метод круговой тренировки. Специфические методы Линейный метод. Метод «от головы к хвосту». Метод деления. Метод музыкальной интерпретации. Метод усложнения. Метод сходства. Метод блоков. Метод «Калифорнийский стиль».

Раздел 2. Структура, содержание и планирование занятий :

Построение занятий в фитнес-аэробике. Структура занятий фитнес-аэробикой. Подготовительная часть (разминка). Основная часть. Силовая часть (калистеника). Заключительная часть. Формы обучения и проведения занятий фитнес-аэробики. Методы создания соединений и комбинаций. Основные базовые элементы. Основные движения и терминология базовой фитнес-аэробики. Термины движений рук. Указания и команды, используемые в фитнес-аэробике.

Структура занятий по фитнес-аэробике и методические особенности проведения с различным контингентом занимающихся. Структура занятий по фитнес-аэробике. Подготовительная часть. Основная часть. Аэробная часть. Силовая часть. Заключительная часть. Особенности занятий с отягощениями, правила использования силовых упражнений. Технология построения детской оздоровительной тренировки. Морфофункциональные и психологические особенности развития организма. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями. Подбор адекватных методов и средств тренировки.

52. Содержание дисциплины: Лекции (4 ч.)

Раздел 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности (2 ч.)

Тема 1. Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры (2 ч.)

- 1.1. История возникновения и развития аэробики
- 1.2. Современные направления оздоровительной аэробики
 - 1.2.1 Оздоровительные системы Востока
 - 1.2.2 Оздоровительные системы в Европе в X IX–XX вв.
 - 1.2.3 Оздоровительная физическая культура в Америке
- 1.3. Оздоровительный эффект аэробных упражнений

Раздел 2. Структура, содержание и планирование занятий (2 ч.)

Тема 2. Построение занятий в фитнес-аэробике (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

5.3. Содержание дисциплины: Практические (4 ч.)

Раздел 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности (2 ч.)

Тема 1. Подбор адекватных методов и средств тренировки. (2 ч.)

1. Классические методы
 - 1.1. Поточный метод (непрерывный).
 - 1.2. Серийно-поточный метод (с минимальными перерывами между упражнениями).
 - 1.3. Интервальный метод и метод круговой тренировки
2. Специфические методы
 - 2.1. Линейный метод.
 - 2.2. Метод «от головы к хвосту».
 - 2.3. Метод деления.
 - 2.4. Метод музыкальной интерпретации.
 - 2.5. Метод усложнения.
 - 2.6. Метод сходства.
 - 2.7. Метод блоков.
 - 2.8. Метод «Калифорнийский стиль».

Раздел 2. Структура, содержание и планирование занятий (2 ч.)

Тема 2. Структура занятий по фитнес-аэробике и методические особенности проведения с различным контингентом занимающихся (2 ч.)

1. Структура занятий по фитнес-аэробике
 - 1.1 Подготовительная часть
 - 1.2 Основная часть
 - 1.2.1 Аэробная часть
 - 1.2.2 Силовая часть
 - 1.3 Заключительная часть
2. Особенности занятий с отягощениями, правила использования силовых упражнений.

3. Технология построения детской оздоровительной тренировки.
4. Морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма.
5. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями.
6. Подбор адекватных методов и средств тренировки.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Пятый триместр (50 ч.)

Раздел 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности (30 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей дошкольного возраста.
2. Составить комплекс упражнений для основной части занятия по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей дошкольного возраста.
3. Составить комплекс упражнений для заключительной части занятия по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей дошкольного возраста.
4. Составить комплекс упражнений для подготовительной части урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей младшего школьного возраста.
5. Составить комплекс упражнений для основной части урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей младшего школьного возраста.
6. Составить комплекс упражнений для заключительной части урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей младшего школьного возраста.
7. Составить комплекс упражнений для подготовительной части урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей среднего школьного возраста.
8. Составить комплекс упражнений для основной части урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей среднего школьного возраста.
9. Составить комплекс упражнений для заключительной части урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей среднего школьного возраста.
10. Составить комплекс упражнений для подготовительной части урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей старшего школьного возраста.
11. Составить комплекс упражнений для основной части урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей старшего школьного возраста.
12. Составить комплекс упражнений для заключительной части урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей старшего школьного возраста.
13. Составить комплекс упражнений для оздоровительной физической культуры с использованием фитнес-технологий с лицами старшего и пожилого возраста.
14. Разработать план-конспект занятия по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей дошкольного возраста.
15. Разработать план-конспект урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей младшего школьного возраста.
16. Разработать план-конспект урока по физической культуре с использованием

фитнес-технологий для детей среднего школьного возраста.

17. Разработать план-конспект урока по физической культуре с использованием фитнес-технологий для детей старшего школьного возраста.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовьте конспект на тему: Морфофункциональные и психологические особенности развития детей дошкольного возраста.

2. Подготовьте конспект на тему: Морфофункциональные и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.

3. Подготовьте конспект на тему: Морфофункциональные и психологические особенности развития детей среднего школьного возраста.

4. Подготовьте конспект на тему: Морфофункциональные и психологические особенности развития детей старшего школьного возраста.

Вид СРС: *Выполнение проектов и заданий поисково-исследовательского характера

1. Подготовить проект на тему: «Фитнес – путь к здоровью».

2. Подготовить проект на тему: «Стретчинг: тянемся за здоровьем!».

3. Подготовить проект на тему: «Фитнес-технологии на уроке физической культуры».

4. Подготовить проект на тему: «Фитнес в системе «школа-семья».

5. Подготовить проект на тему: «Степ аэробика – шаг к здоровью».

6. Подготовить проект на тему: «Фитнес-аэробика – энергия жизни».

Раздел 2. Структура, содержание и планирование занятий (30 ч.)

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить комплекс упражнений для проведения занятия по степ-аэробике (возрастная группа на выбор).

2. Составить комплекс упражнений для проведения занятия по аква-аэробике (возрастная группа на выбор).

3. Составить комплекс упражнений на растяжку (стретчинг) (возрастная группа на выбор).

4. Составить комплекс упражнений для проведения занятия по футбол-аэробике (возрастная группа на выбор).

5. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием футбола.

6. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины с использованием футбола.

7. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса с использованием футбола.

8. Составить комплекс упражнений для укрепления грудных мышц с использованием футбола.

9. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц бедра и ягодичной мышцы с использованием футбола.

10. Составить комплекс упражнений для растяжки мышц шеи и плечевого пояса

11. Составить комплекс упражнений для растяжки грудных мышц и мышц спины.

12. Составить комплекс упражнений для растяжки ягодичных мышц, мышц передней, задней и внутренней части бедра.

13. Составить комплекс упражнений для растяжки мышц голенистопа.

14. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием степ-платформы.

15. Составить комплекс упражнений для укрепления ягодичных мышц с

использованием степ-платформы.

16. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса с использованием степ-платформы.

17. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса при проведении занятия по аквааэробике.

18. Составить комплекс упражнений для укрепления ягодичных мышц и мышц бедра при проведении занятия по аквааэробике.

19. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса при проведении занятия по аквааэробике.

20. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей дошкольного возраста.

21. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей младшего школьного возраста.

22. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей среднего школьного возраста.

23. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей старшего школьного возраста.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

1. Подготовка конспекта на тему: Основные базовые элементы оздоровительной аэробики

2. Подготовка конспекта на тему: Основные движения фитнес-аэробики.

3. Подготовка конспекта на тему: Указания и команды, используемые в фитнес-аэробике.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Социально-гуманитарный модуль	УК-3
2	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-7
3	Психолого-педагогический модуль	УК-3
4	Предметно-методический модуль	УК-3, УК-7, ПК-14

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
ПК-14 Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения) со смежными областями			
ПК-14.1 Использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры.			

Не способен использовать содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры.	В целом успешно, но бессистемно использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры.	В целом успешно, но с отдельными недочетами использует содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры.	Способен в полном объеме использовать содержательный потенциал смежных предметных областей в процессе преподавания физической культуры.
ПК-14.2 Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры.			
Не способен применять принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры.	В целом успешно, но бессистемно применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры.	Способен в полном объеме применять принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов обучения в области физической культуры.
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде			
УК-3.1 Демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения			
Не способен работать в команде, не проявляет лидерские качества и умения	В целом успешно, но бессистемно умеет работать в команде, проявляет лидерские качества и умения	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует способность работать в команде, проявляет лидерские качества и умения	Способен в полном объеме работать в команде, проявляет лидерские качества и умения
УК-3.2 Демонстрирует способность эффективного речевого и социального взаимодействия.			
Не способен к эффективному речевому и социальному взаимодействию.	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует способность к эффективному речевому и социальному взаимодействию.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует способность к эффективному речевому и социальному взаимодействию.	Способен в полном объеме к эффективному речевому и социальному взаимодействию.

УК-3.3 Демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.			
Не способен работать с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.	В целом успешно, но бессистемно работает с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует навыки работы с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.	Способен в полном объеме к работе с институтами и организациями в процессе осуществления социального взаимодействия.
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Имеет пробелы в понимании оздоровительного, образовательного и воспитательного значения физических упражнений на организм и личность занимающегося, основ организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, знает основы организации физкультурно-спортивной деятельности и умеет применять знания в практической деятельности
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			

Не способен отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но бессистемно отбирает и формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	В целом успешно, но с отдельными недочетами умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	Способен в полном объеме отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
--	--	--	---

УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Не способен применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но бессистемно применяет комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами применяет комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Способен в полном объеме применять комплексы избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
---	---	---	--

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%

83. Вопросы промежуточной аттестации

Пятый триместр (Зачет, ПК-14.1, ПК-14.2, УК-3.1, УК-3.2, УК-3.3, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

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. Отразите 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. Отразите правила техники безопасности при проведении занятий фитнесом.

84. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность универсальных и профессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

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

Устный ответ на зачете

При определении уровня достижений студентов на экзамене необходимо обращать особое внимание на следующее:

- дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос;
- показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи;
- знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей;
- ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента;
- теоретические постулаты подтверждаются примерами из практики.

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/.

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://teoriya.ru/ru> - Журнал «Теория и практика физической культуры и спорта»
2. <http://www.biblioclub.ru> - Электронная библиотечная система «Универсальная библиотека онлайн»
3. <http://www.elibraru.ru> - Научная электронная библиотека « e-library»

II. 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 экзамена.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по лекционному материалу, а затем по другим источникам;

- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
 - выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя лекционный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;
 - 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;
 - выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы должна обеспечиваться доступом каждого студента к информационным ресурсам – институтскому библиотечному фонду и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

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 учебных занятий.

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

Помещение оснащено оборудованием и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе: системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатур.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

- Microsoft Windows 7 Pro – Лицензия № 48751616 от 05.07.2011 г.
- Microsoft Office Professional Plus 2010 – № 48751616 от 05.07.2011 г.

– 1С: Университет ПРОФ – Лицензионное соглашение № 10920137 от 23.03.2016 г.

Учебная аудитория для проведения учебных занятий.

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.

Универсальный спортивный зал (№ 204).

Основное оборудование:

Мячи волейбольные, мячи волейбольные № 5, мячи футзальные, сетка волейбольная KV, стойка волейбольная, стойки для прыжков в высоту, антенны волейбольные, карманы для антенн волейбольные, конусы разделительные, мячи для мини-футбола, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные "Winner", планки для прыжков в высоту, сетки баскетбольные, стойки для прыжков в высоту с планкой, ядра для толкания 3,5 (ж), ядра для толкания 5,5 (м).

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипель-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированной полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.