

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

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности  
Форма обучения: Очная

Разработчики:  
Бородулин П. С., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10 от 26.04.2016 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 1 от 29.08.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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

Цель изучения дисциплины – совершенствовать у студентов навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий с применением современных фитнес технологий с людьми разного возраста, формирование систематизированных знаний о психосоматических показателях здоровья обучающихся, приобретение навыков сохранения здоровья и жизни обучающихся.

Задачи дисциплины:

- содействие всестороннему гармоничному развитию студентов;
- развитие организаторских и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности с занимающимися разного возраста;
- формирование у студентов профессионально-педагогических навыков проведения занятий по фитнес-аэробике с различным контингентом под музыкальное сопровождение;
- овладение основными способами и методами защиты жизни и здоровья обучающихся в различных условиях, в том числе и в условиях чрезвычайных ситуаций;
- формирование навыков оказания неотложной медицинской помощи при травмах и острых нарушениях процессов жизнедеятельности обучающихся.

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

Дисциплина Б1.В.ДВ.06.02 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 2 курсе, в 3 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: владеть культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения использовать систематизированные теоретические и практические знания гуманитарных, социальных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.05 Физическая культура и спорт;

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

Б1.В.01 Гимнастика.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.06.02 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.06.02 Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций;

Б1.В.ДВ.18.01 Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

Б1.В.ДВ.21.02 Гендерный подход к физическому воспитанию школьников;

Б1.В.ДВ.23.01 Федеральные и региональные программы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

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;
- просвещение;
- образовательные системы.

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 общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<b>ОПК-2. способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</b>	
ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности организации занятий по фитнес-аэробике с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять занятия с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками реализации современных фитнес-технологий с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся.</li> </ul>
<b>ОПК-6. готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</b>	
ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные способы, формы, средства и приемы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать способы обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий фитнес-аэробикой;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками обеспечения охраны жизни и здоровья занимающихся.</li> </ul>

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

<b>ПК-7. способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их</b>
--

<b>активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности педагогическая деятельность</b>	
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных фитнес-технологий;</li> <li>- педагогические закономерности организации тренировочного процесса;</li> </ul> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать проведение занятий по фитнес-аэробике с учетом возможностей образовательной организации;</li> </ul> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками развития у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирования гражданской позиции, способности к труду и жизни в процессе проведения занятий по фитнес-аэробике, формирования у занимающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>

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

Вид учебной работы	Всего часов	Третий семестр
<b>Контактная работа (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Лекции	18	18
Практические	18	18
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Виды промежуточной аттестации</b>		
Зачет		+
<b>Общая трудоемкость часы</b>	<b>108</b>	<b>108</b>
<b>Общая трудоемкость зачетные единицы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание модулей дисциплины

##### Модуль 1: Общая характеристика фитнес-технологий

Воспитательное и образовательное значение дисциплины. Задачи и содержание курса. Связь данного курса с другими дисциплинами. Использование научных достижений передовой практики. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Гимнастические системы. Система физических упражнений для женщин (Жорж Демени). Теория выразительного движения (Франсуа Дельсарт). Ритмическая гимнастика (Жак Далькроз). Студии пластического движения З.Д. Вербовой. Оздоровительная направленность гимнастики. Художественная гимнастика. Современная ритмическая гимнастика (аэробика К. Купера). Виды оздоровительной аэробики. Базовая (классическая) аэробика. Основные

базовые элементы. Танцевальная аэробика. Степ-аэробика. Слайд-аэробика. Фитбол. Памп-аэробика. Аква - аэробика. Аэробика с элементами восточных единоборств.

## **Модуль 2. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в образовательных организациях**

Подготовительная часть занятия (разминка). Общая и специальная часть в разминке. Дозировка выполнения движений. Средства повышения интенсивности движений. Низкая ударная нагрузка. Ощущения при выполнении физической нагрузки во время разминки. Стретчинг в разминке. Интенсивность в стретчинге. Предотвращения от возможных травм. Техника выполнения стретчинг-позиций. Основная часть занятия. Аэробная часть. Длительность аэробной тренировки. Три составляющих периода основной части. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Низкая, средняя и высокая интенсивность. Период постепенного повышения интенсивности. Период удержания целевых показателей интенсивности. Программа конкретных движений. Период постепенных понижений интенсивности. Силовая часть. Упражнения из различных исходных положений. Партерная часть занятий, ее длительность. Дозировка нагрузки силовой части. Силовая тренировка. Изолированное воздействие на группы мышц. Использование специального оборудования. Заключительная часть, ее восстановительная направленность, продолжительность. Упражнения на гибкость, на расслабления. Техника основных видов упражнений. Планирование тренировочного процесса. Цикличность микроциклов. Структура мезоцикла. Нагрузочный микроцикл, разгрузочный микроцикл активного отдыха. Структура макроцикла. Этапы макроциклов: переходный, набор формы, поддержание формы, активный отдых. Планирование тренировочных занятий по этапам. Оздоровительный и тренировочный эффект аэробики. Особенности методики проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Особенности занятий с отягощениями, правила использования силовых упражнений. Технология построения детской оздоровительной тренировки. Морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями. Подбор адекватных методов и средств тренировки.

### **5.2. Содержание дисциплины: Лекции (18 ч.)**

#### **Модуль 1. Общая характеристика фитнес-технологий (10 ч.)**

##### **Тема 1. Виды оздоровительной аэробики (2 ч.)**

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Аэробика как тренировочный вид занятий, ориентированный на улучшение кардиореспираторной системы. Оздоровительное значение аэробики. Общие закономерности влияния занятий аэробикой на функциональные системы организма.

##### **Тема 2. Структура и содержание занятий (2 ч.)**

Подготовительная часть занятия (разминка). Дозировка выполнения движений. Средства повышения интенсивности движений. Стретчинг в разминке, его интенсивность. Техника выполнения стретчинг-позиций. Основная часть занятия. Аэробная часть. Длительность аэробной тренировки. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Силовая часть. Упражнения из различных исходных положений. Партерная часть занятий, ее длительность. Дозировка нагрузки силовой части. Силовая тренировка. Изолированное воздействие на группы мышц. Использование специального оборудования. Заключительная часть, ее восстановительная направленность, продолжительность. Упражнения на гибкость, на расслабления.

##### **Тема 3. Слайд-аэробика. Фитбол. Памп-аэробика (2 ч.)**

Слайд-аэробика как специальный комплекс упражнений, направленный на сжигание лишних килограммов. Влияние занятий слайд-аэробикой на состояние функциональных систем организма (дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную). Общая характеристика фитбола, его влияние на организм занимающихся. Общая характеристика памп-аэробики, ее влияние на организм занимающихся.

Тема 4. Аква - аэробика. Аэробика с элементами восточных единоборств (2 ч.)

Аква-аэробика как направление фитнеса с использованием специальных танцевальных движений, проводимых в воде. Направленное воздействие занятий аква-аэробикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и мышечной ткани. Характеристика тренировочных программ для различных категорий занимающихся. Организация и проведение занятий аэробикой с элементами единоборств.

Тема 5. Степ-аэробика (2 ч.)

Степ-аэробика как специальный комплекс упражнений, направленный на сжигание лишних килограммов. Накопительный эффект занятий эффект аэробики. Влияние занятий степ-аэробикой на развитие выносливости и состояние мышечной ткани. Изменение показателей деятельности вестибулярного аппарата.

## **Модуль 2. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в образовательных организациях (8 ч.)**

Тема 6. Особенности методики проведения занятий с детьми и взрослыми (2 ч.)

Особенности занятий с отягощениями, правила использования силовых упражнений. Технология построения детской оздоровительной тренировки. Морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями. Подбор адекватных методов и средств тренировки.

Тема 7. Особенности методики проведения занятий с детьми и взрослыми (2 ч.)

Сравнительная характеристика анатомо-физиологических особенностей взрослого человека и ребенка. Возрастные различия в потребности в двигательной активности. Необходимость учета морфо-функциональных особенностей детей раннего и дошкольного возраста, младших, средних и старших школьников. Факторы, влияющие на формирование мотивации к занятиям аэробикой. Методические особенности построения занятий оздоровительной аэробикой с детьми школьного возраста.

Тема 8. Особенности музыкального сопровождения во время занятий фитнес-аэробикой (2 ч.)

Значение музыкального сопровождения в процессе проведения занятий фитнес-аэробикой. Влияние музыки на эмоциональное состояние занимающихся. Музыка как фактор обучения. Основные требования к подбору музыки для проведения занятий оздоровительной аэробикой.

Тема 9. Психолого-педагогические основы общения во время занятий с различным контингентом занимающихся (2 ч.)

Содержание общения: внешний вид, особенности характера, манера поведения. Средства общения. Речевое общение. Суть языка как средство общения. Неречевые средства: облик, жесты, мимика, положение партнеров относительно друг друга, изображение (фотография, картинки, фильм, рисунок). Внешний облик, физиогномическая маска. Динамическая сторона общения. Невербальное средство общения в спорте. Функции общения. Социальные функции: управления и контроля.

### **5.3. Содержание дисциплины: Практические занятия (18 ч.)**

#### **Модуль 1. Общая характеристика фитнес-технологий (10 ч.)**

Тема 1. Виды оздоровительной аэробики (2 ч.)

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Аэробика как тренировочный вид занятий, ориентированный на улучшение кардиореспираторной системы. Оздоровительное значение аэробики. Общие закономерности влияния занятий аэробикой на функциональные системы организма.

Тема 2. Структура и содержание занятий (2 ч.)

Подготовительная часть занятия (разминка). Дозировка выполнения движений. Средства повышения интенсивности движений. Стретчинг в разминке, его интенсивность. Техника выполнения стретчинг-позиций. Основная часть занятия. Аэробная часть.

Длительность аэробной тренировки. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Силовая часть. Упражнения из различных исходных положений. Партерная часть занятий, ее длительность. Дозировка нагрузки силовой части. Силовая тренировка. Изолированное воздействие на группы мышц. Использование специального оборудования. Заключительная часть, ее восстановительная направленность, продолжительность. Упражнения на гибкость, на расслабления.

Тема 3. Слайд-аэробика. Фитбол. Памп-аэробика (2 ч.)

Слайд-аэробика как специальный комплекс упражнений, направленный на сжигание лишних килограммов. Влияние занятий слайд-аэробикой на состояние функциональных систем организма (дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную). Общая характеристика фитбола, его влияние на организм занимающихся. Общая характеристика памп-аэробики, ее влияние на организм занимающихся.

Тема 4. Аква - аэробика. Аэробика с элементами восточных единоборств (2 ч.)

Аква-аэробика как направление фитнеса с использованием специальных танцевальных движений, проводимых в воде. Направленное воздействие занятий аква-аэробикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и мышечной ткани. Характеристика тренировочных программ для различных категорий занимающихся. Организация и проведение занятий аэробикой с элементами единоборств.

Тема 5. Степ-аэробика (2 ч.)

Степ-аэробика как специальный комплекс упражнений, направленный на сжигание лишних килограммов. Накопительный эффект занятий эффект аэробики. Влияние занятий степ-аэробикой на развитие выносливости и состояние мышечной ткани. Изменение показателей деятельности вестибулярного аппарата.

## **Модуль 2. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в образовательных организациях (8 ч.)**

Тема 6. Особенности методики проведения занятий с детьми и взрослыми (2 ч.)

Особенности занятий с отягощениями, правила использования силовых упражнений. Технология построения детской оздоровительной тренировки. Морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями. Подбор адекватных методов и средств тренировки.

Тема 7. Особенности методики проведения занятий с детьми и взрослыми (2 ч.)

Сравнительная характеристика анатомо-физиологических особенностей взрослого человека и ребенка. Возрастные различия в потребности в двигательной активности. Необходимость учета морфо-функциональных особенностей детей раннего и дошкольного возраста, младших, средних и старших школьников. Факторы, влияющие на формирование мотивации к занятиям аэробикой. Методические особенности построения занятий оздоровительной аэробикой с детьми школьного возраста.

Тема 8. Особенности музыкального сопровождения во время занятий фитнес-аэробикой (2 ч.)

Значение музыкального сопровождения в процессе проведения занятий фитнес-аэробикой. Влияние музыки на эмоциональное состояние занимающихся. Музыка как фактор обучения. Основные требования к подбору музыки для проведения занятий оздоровительной аэробикой.

Тема 9. Психолого-педагогические основы общения во время занятий с различным контингентом занимающихся (2 ч.)

Содержание общения: внешний вид, особенности характера, манера поведения. Средства общения. Речевое общение. Суть языка как средство общения. Неречевые средства: облик, жесты, мимика, положение партнеров относительно друг друга, изображение (фотография, картинка, фильм, рисунок). Внешний облик, физиогномическая маска. Динамическая сторона общения. Невербальное средство общения в спорте. Функции общения. Социальные функции: управления и контроля.

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

### 6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Третий семестр (36 ч.)

#### Модуль 1. Общая характеристика фитнес-технологий (18 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе*

Вид СРС: *Выполнение индивидуального задания*

Составить комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия для детей различного школьного возраста.

#### Модуль 2. Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в образовательных организациях (18 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к контрольной работе*

Вид СРС: *Выполнение индивидуального задания*

Разработать план – конспект занятия по фитнес-аэробике для детей различного школьного возраста.

## 7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

## 8. Оценочные средства для промежуточной аттестации

### 8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОПК-6	2 курс Третий семестр	Зачет	Модуль 1: Общая характеристика фитнес-технологий.
ОПК-2 ПК-7	2 курс Третий семестр	Зачет	Модуль 2: Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в образовательных организациях.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин:

Педагогика, Психология, Психология инклюзивного образования, Педагогика инклюзивного образования, Современные средства оценивания результатов обучения, Психологические основы безопасности, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Теория и методика физической культуры, Лечебная физическая культура и массаж, Экология и безопасность жизнедеятельности, Биомеханика двигательных действия, Психология физической культуры и спорта, Физическая культура в системе «Семья-школа», Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Физическое воспитание в сельских школах, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Особенности физического воспитания и физического развития

ребенка в дошкольных образовательных организациях, Эксплуатация и управление спортивными объектами, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Современные технологии обучения основам безопасности жизнедеятельности, Методические основы формирования профессиональных и личностных качеств учителя безопасности жизнедеятельности, Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин:

Безопасность жизнедеятельности, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Охрана труда на производстве и в учебном процессе, Обеспечение безопасности образовательной организации, Лечебная физическая культура и массаж, Пожарная безопасность, Физическая культура в системе «Семья-школа», Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Физическое воспитание в сельских школах, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Эргономические основы безопасности, Безопасность городской среды обитания, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию в оздоровительных центрах, Организация занятий по фитнес-аэробике, Современные технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Основы научных исследований в области безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Мини-футбол в школе, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Основы ВНД и психического здоровья детей, Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Олимпийское образование детей и молодежи, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми школьного возраста, Особенности подготовки спортивного волонтера, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Адаптивное физическое воспитание в дошкольных образовательных организациях, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин:

Гимнастика, Спортивные и подвижные игры, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Тяжелая атлетика, Туризм, Единоборства, Физическая культура в системе «Семья-школа», Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальных медицинских групп, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Здоровый образ жизни и его составляющие, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Здоровье и безопасность человека, Девиантное поведение как угроза безопасности личности, Автономное выживание человека в природной среде, Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях, Мини-футбол в школе, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Организация занятий по спортивной борьбе с детьми

школьного возраста, Особенности подготовки спортивного волонтера, Профессиональная компетентность классного руководителя.

## 8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

**Повышенный уровень:**

знает и понимает теоретическое содержание дисциплины; творчески использует ресурсы (технологии, средства) для решения профессиональных задач; владеет навыками решения практических задач.

**Базовый уровень:**

знает и понимает теоретическое содержание; в достаточной степени сформированы умения применять на практике и переносить из одной научной области в другую теоретические знания; умения и навыки демонстрируются в учебной и практической деятельности; имеет навыки оценивания собственных достижений; умеет определять проблемы и потребности в конкретной области профессиональной деятельности.

**Пороговый уровень:**

понимает теоретическое содержание; имеет представление о проблемах, процессах, явлениях; знаком с терминологией, сущностью, характеристиками изучаемых явлений; демонстрирует практические умения применения знаний в конкретных ситуациях профессиональной деятельности.

**Уровень ниже порогового:**

имеются пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, студент допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не способен продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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: основные процессы изучаемой предметной области; Демонстрирует умение планировать использование различных технологий проведения занятий по фитнес-аэробике в образовательных организациях; Владеет навыками организации и проведения учебно-тренировочных занятий с применением современных фитнес технологий с людьми разного возраста.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание основного содержания дисциплины, обнаруживая существенные пробелы в знаниях учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предлагаемых заданий; затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

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

#### **Модуль 1: Общая характеристика фитнес-технологий**

*ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся*

1. Раскрыть содержание инструктажа по технике безопасности на занятиях по фитнес-аэробике.
2. Перечислить основные причины возникновения травм в процессе занятий фитнес-аэробикой.
3. Опишите оздоровительное влияние аэробики на организм человека.
4. Опишите возможности использования фитнес-технологий для повышения функциональных возможностей организма школьника.
5. Перечислите признаки развития утомления на занятиях по фитнес-аэробике.

#### **Модуль 2: Методика проведения занятий по фитнес-аэробике в образовательных организациях**

*ОПК-2 способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся*

1. Составьте комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия для детей младшего школьного возраста.
2. Составьте комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия для детей среднего школьного возраста.
3. Составьте комплекс упражнений для подготовительной, основной и заключительной части занятия для детей старшего школьного возраста.
4. Объясните необходимость учета индивидуальных особенностей занимающихся в процессе реализации современных фитнес-технологий.
5. Перечислите возрастные особенности детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

*ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности*

1. Опишите особенности организации совместной деятельности школьников на занятиях по фитнес-аэробике.
2. Дайте характеристику различных форм организации совместной деятельности занимающихся на тренировочных занятиях.
3. Опишите педагогические закономерности организации тренировочного процесса.
4. Раскройте содержание принципов деятельностного подхода, реализуемых на занятиях по фитнес-аэробике.
5. Опишите возможности организации занятий по фитнес-аэробике с учетом ресурсов образовательной организации.

### **8.4. Вопросы промежуточной аттестации**

Третий семестр (Зачет, ОПК-2, ОПК-6, ПК-7)

1. Проанализируйте возникновение и развитие фитнес-технологий.
2. Дайте сравнительную характеристику видам современных фитнес-технологий.
3. Дайте развернутую характеристику степ-аэробики.
4. Охарактеризуйте аэробiku с элементами восточных единоборств.
5. Дайте характеристику структуры занятий оздоровительной аэробики.
6. Охарактеризуйте структуру подготовительной части занятия.
7. Дайте развернутую характеристику танцевальной аэробике.
8. Охарактеризуйте структуру заключительной части занятия.
9. Охарактеризуйте аэробную и силовую части занятия.
10. Дайте характеристику содержания занятий оздоровительной аэробики.
11. Дайте развернутую характеристику памп-аэробике.

12. Проанализируйте планирование тренировочного процесса по аэробике.
13. Дайте развернутую характеристику футболу.
14. Проанализируйте психолого-педагогическое общение на занятиях.
15. Охарактеризуйте средства общения во время занятий.
16. Проанализируйте функции общения во время учебно-тренировочных занятий с детьми.
17. Дайте развернутую характеристику базовым упражнениям современных фитнес-технологий.
18. Опишите способы влияния друг на друга в процессе общения.
19. Охарактеризуйте особенности подбора музыкальной фонограммы для комплекса физических упражнений.
20. Охарактеризуйте особенности методики проведения занятий с детьми школьного возраста.
21. Дайте развернутую характеристику слайд-аэробике.
22. Охарактеризуйте методику проведения вводной (подготовительной) части занятия.
23. Охарактеризуйте методику проведения основной части занятия.
24. Охарактеризуйте методику проведения заключительной части занятия.
25. Охарактеризуйте методику разработки комплекса упражнений для детей младшего школьного возраста.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине "Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций" проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, готовности к практической деятельности, успешного выполнения студентами лабораторных и курсовых работ, производственной и учебной практик и выполнения в процессе этих практик всех учебных поручений в соответствии с утвержденной программой.

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. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>. – ISBN 978-5-91930-121-9. – Текст : электронный.

2. Грудницкая, Н. Н. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2015. – 131 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457279>. – Текст : электронный.

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. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>. – Текст : электронный.

#### **Дополнительная литература**

1. Башта, Л. Ю. Теоретические и практические основы двигательной рекреации : учебное пособие / Л. Ю. Башта ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2015. – 132 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459406>. – Текст : электронный.

2. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая ; Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2014. – 209 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>. – Текст : электронный.

3. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. – 139 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428>. – Текст : электронный.

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

1. <http://medistochnik.ru> - Лечебная физкультура и массаж
2. <http://www.sportru.com> - Спортивные ресурсы
3. [www.iqlib.ru/book/preview](http://www.iqlib.ru/book/preview) - Социология физической культуры и спорта

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

При освоении материала дисциплины «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» 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 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;

– составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;

– выучите определения терминов, относящихся к теме;

– продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;

– подберите цитаты ученых, общественных деятелей, публицистов, уместные с точки зрения обсуждаемой проблемы;

– продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

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. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

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

Для проведения аудиторных занятий необходим стандартный набор специализированной учебной мебели и учебного оборудования, а также мультимедийное оборудование для демонстрации презентаций на лекциях. Для проведения практических занятий, а также организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

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

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке 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.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 104.

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.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов № 101б.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

Помещения для самостоятельной работы.

Учебная аудитория для проведения индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации № 102.

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения

Основное оборудование:

Наборы демонстрационного оборудования: автоматизированное рабочее место в составе (персональный компьютер, многофункциональное устройство, принтер) с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета (6 шт.).