

**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: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчик:

Паршина Н. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 11 от 15.05.2018 года

Зав. кафедрой



Четайкина О. В.

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 – совершенствовать у студентов навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий с применением современных фитнес технологий с людьми разного возраста, формирование систематизированных знаний о психо-соматических 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.7.1 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 4 курсе, в 8 семестре.

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.7.1 «Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности;

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

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

Б1.В.ДВ.5.3 Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.7.1 «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.13.4 Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок.

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 общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<i>ОПК-6 способностью использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.</i>		
ОПК-6	способностью использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.	знать:
		– основы оздоровительной тренировки; – содержание нормативно-правовых актов, документов и инструкций государственных органов, регламентирующих деятельность по обеспечению безопасности учебно-тренировочного процесса; – основные требования по безопасности и санитарии к местам проведения занятий и спортивному инвентарю. уметь:
		– использовать фитнес-технологии с целью повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья обучающихся; – анализировать существующие условия проведения учебно-тренировочных занятий с точки зрения их безопасности для занимающихся. владеть:
		– методикой организации и проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием фитнес-технологий; – приемами осуществления физической помощи, страховки и самостраховки для обеспечения безопасного учебного процесса.

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

<i>ПК-3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития, обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.</i>		
педагогическая деятельность		
ПК-3	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития, обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.	знать:
		– особенности методики проведения занятий с детьми дошкольного и школьного возраста в учебной и внеучебной деятельности уметь:
		– организовывать и проводить занятия по фитнес-аэробике с использованием современных методов и технологий обучения, обеспечивающих духовное и нравственное развитие учащихся в учебной и внеучебной деятельности

	владеть: – способами и приемами построения и проведения занятий в учебной и внеучебной деятельности с использованием фитнес-технологий, обеспечивающих духовно-нравственное развитие учащихся
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	
педагогическая деятельность	
ПК-7 способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	знать: – технологии организации сотрудничества обучающихся при проведении учебно-тренировочного занятия. уметь: – проектировать и реализовывать методы, средства и технологии организации сотрудничества при проведении занятий по фитнес-аэробике. владеть: – опытом самостоятельного отбора эффективных средств и способов оценки применения и коррекции методов, средств и технологий организации сотрудничества при проведении занятий по фитнес-аэробике.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	28	28
Практические	28	28
Самостоятельная работа (всего)	80	80
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности: Основные направления фитнес-аэробики. Виды фитнес-аэробики. Подбор адекватных методов и средств тренировки. Техника базовых движений в аэробике. Планирование тренировочных занятий по этапам.

Модуль 2. Структура, содержание и планирование занятий:

Структура занятий по аэробике. Особенности проведения подготовительной части занятия. Особенности проведения основной части занятия. Заключительная часть занятия по аэробике. Музыкальная грамота.

52. Содержание дисциплины: Практические (28 ч.)

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

особенности (14 ч.)

Тема 1. Основные направления фитнес-аэробики. (2 ч.)

3.1 Направления без использования специального оборудования

3.2. Направления с использованием специального оборудования

Тема 2. Виды фитнес-аэробики. (2 ч.)

1. Виды аэробики

1.1. Оздоровительная аэробика.

1.2. Прикладная аэробика.

1.3. Спортивная аэробика.

Тема 3. 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».

Тема 4. 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».

Тема 5. 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».

Тема 6. Техника базовых движений в аэробике (2 ч.)

- 1. Особенности техники движений в аэробике
- 2. Основы техники движений ног
- 3. Основы техники движений рук
- 4. Классификация основных движений рук в аэробике
- 5. Виды перемещений в аэробике

Тема 7. Планирование тренировочных занятий по этапам. (2 ч.)

- 1. Планирование тренировочного процесса. Цикличность микроциклов.
- 2. Структура мезоцикла.
- 3. Нагрузочный микроцикл, разгрузочный микроцикл активного отдыха.

Структура макроцикла.

- 4. Этапы макроциклов: переходный, набор формы, поддержание формы, активный отдых.
- 5. Планирование тренировочных занятий по этапам
- 6. Методы конструирования программ по аэробике (свободный, структурный).

Модуль 2. Структура, содержание и планирование занятий (14 ч.)

Тема 8. Структура занятий по аэробике (2 ч.)

- 1. Подготовительная часть
- 2. Основная часть
- 2.1. Аэробная часть
- 2.2. Силовая часть
- 3. Заключительная часть

Тема 9. Особенности проведения подготовительной части занятия (2 ч.)

- 1. Подготовительная часть занятия (разминка).
- 2. Общая и специальная часть в разминке.
- 3. Дозировка выполнения движений. Средства повышения интенсивности движений.
- 4. Низкая ударная нагрузка.
- 5. Ощущения при выполнении физической нагрузки во время разминки.
- 6. Стретчинг в разминке. Интенсивность в стретчинге.
- 7. Предотвращения от возможных травм.
- 8. Техника выполнения стретчинг-позиций.

Тема 10. Особенности проведения подготовительной части занятия (2 ч.)

- 1. Подготовительная часть занятия (разминка).
- 2. Общая и специальная часть в разминке.
- 3. Дозировка выполнения движений. Средства повышения интенсивности движений.
- 4. Низкая ударная нагрузка.
- 5. Ощущения при выполнении физической нагрузки во время разминки.
- 6. Стретчинг в разминке. Интенсивность в стретчинге.
- 7. Предотвращения от возможных травм.
- 8. Техника выполнения стретчинг-позиций.

Тема 11. Особенности проведения основной части занятия (2 ч.)

- 1. Основная часть занятия.
- 2. Аэробная часть. Длительность аэробной тренировки.
- 3. Три составляющих периода основной части.
- 4. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Низкая, средняя и высокая интенсивность.
- 5. Период постепенного повышения интенсивности.
- 6. Период удержания целевых показателей интенсивности.

7. Программа конкретных движений.
8. Период постепенных понижений интенсивности.
9. Силовая часть. Упражнения из различных исходных положений.
10. Партерная часть занятий, ее длительность.
11. Дозировка нагрузки силовой части.
12. Силовая тренировка
13. Изолированное воздействие на группы мышц.
14. Использование специального оборудования.

Тема 12. Особенности проведения основной части занятия (2 ч.)

1. Основная часть занятия.
2. Аэробная часть. Длительность аэробной тренировки.
3. Три составляющих периода основной части.
4. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Низкая, средняя и высокая интенсивность.
5. Период постепенного повышения интенсивности.
6. Период удержания целевых показателей интенсивности.
7. Программа конкретных движений.
8. Период постепенных понижений интенсивности.
9. Силовая часть. Упражнения из различных исходных положений.
10. Партерная часть занятий, ее длительность.
11. Дозировка нагрузки силовой части.
12. Силовая тренировка
13. Изолированное воздействие на группы мышц.
14. Использование специального оборудования.

Тема 13. Заключительная часть занятия по аэробике (2 ч.)

1. Задачи заключительной части занятия.
2. Упражнения, используемые в заключительной части занятия.
- 2.1 Стретчинг.
- 2.2. Упражнения на расслабление (элементы китайской гимнастики тайцзи-цуань, плавные, медленные хореографические движения, элементы йоги, специальные упражнения для дыхания, элементы аутотренинга)

Тема 14. Музыкальная грамота (2 ч.)

1. Музыкальная грамота.
2. Команды и счет.
3. Подбор музыкальной фонограммы.

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

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы Восьмой семестр (80 ч.)

Модуль 1. Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности (40 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 (40 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
ОПК-6	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности.
ПК-3 ПК-7	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Структура, содержание и планирование занятий .

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-6 формируется в процессе изучения дисциплин: Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Безопасность городской среды обитания, Безопасность жизнедеятельности, Биологические опасности и защита от них, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Возрастная анатомия, физиология и основы валеологии, Воспитание культуры безопасности у молодежи, Криминогенные опасности и защита от них, Летняя педагогическая практика, Лечебная физическая культура и массаж, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Методика освоения тактических приемов борьбы, Мониторинг среды обитания, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Обеспечение безопасности образовательной организации, Общие основы противодействия терроризму, Окружающая природная среда и безопасность жизнедеятельности, Олимпийское образование детей и молодежи, Опасные ситуации в населенных пунктах и защита от них, Организация внеклассной работы по основам безопасности жизнедеятельности, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация и управление в области пожарной безопасности, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы научных исследований в области безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Основы ноксологии, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Подготовка спортивного волонтера, Пожарная безопасность, Проектирование образовательного процесса по ОБЖ в школе, Профессиональная компетентность

инструктора по физической культуре и плаванию в оздоровительных центрах, Профилактика негативных социальных явлений, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Системный анализ и моделирование безопасности, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Современные технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности в образовательных организациях, Теоретико-методические особенности применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Терроризм и безопасность человека, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физическая культура в системе "Семья-школа", Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Экологические аспекты физической культуры и спорта, Эксплуатация и управление спортивными объектами, Эргономические основы безопасности жизнедеятельности.

Компетенция ПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин: Безопасность на дороге и в общественном транспорте, Безопасный отдых и туризм, Воспитание культуры безопасности у молодежи, Криминогенные опасности и защита от них, Методика освоения тактических приемов борьбы, Общие основы противодействия терроризму, Организация внеклассной работы по основам безопасности жизнедеятельности, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация и управление в области пожарной безопасности, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы вожатской деятельности, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Подготовка спортивного волонтера, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре и плаванию в оздоровительных центрах, Профессиональная компетентность классного руководителя, Профилактика негативных социальных явлений, Системный анализ и моделирование безопасности, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Терроризм и безопасность человека, Тренажерные технологии в физической культуре и спорте, Физиология физического воспитания, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Эксплуатация и управление спортивными объектами.

Компетенция ПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин: Автономное выживание человека в природной среде, Валеологическое образование в процессе физического воспитания школьников, Гимнастика, Единоборства, Здоровье и безопасность человека в современном обществе, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Методика организации и проведения занятий по спортивному ориентированию со школьниками, Методика освоения тактических приемов борьбы, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Организация занятий с детьми школьного возраста по спортивной борьбе, Основы вожатской деятельности, Плавание, Противодействие коррупции в сфере образования, Профессиональная компетентность классного руководителя, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теория и практика судейства соревнований по волейболу, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Физическая культура в системе «Семья-школа», Формирование готовности населения к действиям в экстремальных ситуациях.

82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Проводит учебно-тренировочные занятия с высокой моторной плотностью. Методически грамотно преподносит материал. Умеет подбирать музыкальное сопровождение. Работает с любым возрастным контингентом занимающихся

Базовый уровень:

Проводит учебно-тренировочные занятия с хорошей моторной плотностью. Методически грамотно преподносит материал, но делает незначительные ошибки в содержании. Умеет подбирать музыкальное сопровождение. Работает с любым возрастным контингентом занимающихся, испытывая при этом небольшие затруднения.

Пороговый уровень:

Проводит учебно-тренировочные занятия с низкой моторной плотностью. Умеет подбирать музыкальное сопровождение, с ошибками в подборе упражнений и музыки. Работает с определенным возрастным контингентом занимающихся

Уровень ниже порогового:

Не владеет методикой построения и проведения занятий. Студент испытывает трудности в подборе музыкального сопровождения.

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 демонстрирует знание и понимание основного содержания дисциплины. Экзаменуемый знает историю возникновения и развития оздоровительной аэробики. Знает разновидности аэробики; владеет спортивной терминологией, Ориентируется в структуре и содержании учебно-тренировочного процесса. Умеет разрабатывать комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия. Проводит с группой практическую часть с хорошей моторной плотностью и музыкальным сопровождением
Незачтено	Студент не освоил знания теоретического курса дисциплины. Не владеет методикой построения и проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Студент испытывает трудности в подборе музыкального сопровождения.

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Фитнес-технологии: понятие, разработка, специфические особенности ОПК-6 готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

1. Определите оздоровительный эффект аэробных упражнений
2. Проанализируйте разновидности оздоровительной аэробики.
3. Представьте классификацию фитнес-технологий.
4. Отрадите основные методы, используемые при проведении занятий фитнесом
5. Выявите особенности структуры занятий фитнес-аэробикой

Модуль 2: Структура, содержание и планирование занятий

ПК-3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития, обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

1. Определите воспитательный потенциал фитнес-технологий, используемых в учебной и внеучебной деятельности.

2. Охарактеризуйте особенности построения занятия по фитнес-аэробике с использованием современных методов и технологий обучения, обеспечивающих духовное и нравственное развитие учащихся в учебной и внеучебной деятельности.

3. Выявите роль фитнес-технологий в формировании у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

4. Отрадите особенности построения внеучебных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием фитнес-технологий.

5. Дайте рекомендации по использованию фитнес-технологий в решении задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

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

1. Отрадите требования к современному уроку, технологии и методы организации обучения.

2. Определите роль физической культуры в социализации личности занимающегося.

3. Отрадите технологии сотрудничества, используемые на уроке по физической культуре с использованием фитнес-технологий.

4. Выявите особенности формирования у обучающихся ценностей здорового и безопасного образа жизни средствами фитнес-технологий.

5. Отрадите роль фитнес-технологий в повышении мотивации обучающихся к занятиям физическими упражнениями.

84. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОПК-6, ПК-3, ПК-7)

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. Определите личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

6. Охарактеризуйте метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

7. Отрадите предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

8. Определите роль физической культуры в социализации личности занимающегося.

9. Отрадите социальную значимость физической культуры и спорта.

10. Раскройте особенности формирования ценностного отношения к физической культуре и спорту.

11. Определите приемы формирования мотивации к осуществлению профессиональной деятельности с использованием фитнес-технологий.

12. Раскройте особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей дошкольного возраста.

13. Раскройте особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей младшего школьного возраста.

14. Раскройте особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей среднего школьного возраста.

15. Раскройте особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей старшего школьного возраста.

16. Дайте характеристику тренировочной нагрузки.

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

54. Определите возможности фитнес-технологий в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса по учебному предмету «Физическая культура».

55. Предложите практические рекомендации по социализации личности занимающихся средствами физической культуры.

56. Определите воспитательный потенциал фитнес-технологий, используемых в учебной и внеучебной деятельности.

57. Охарактеризуйте особенности построения занятия по фитнес-аэробике с использованием современных методов и технологий обучения, обеспечивающих духовное и нравственное развитие учащихся в учебной и внеучебной деятельности.

58. Выявите роль фитнес-технологий в формировании у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.

59. Отрадите особенности построения внеучебных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием фитнес-технологий.

60. Дайте рекомендации по использованию фитнес-технологий в решении задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности.

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 занятий, готовности к практической деятельности.

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.

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. Андрухина, 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](http://gimnastira.ru) - Оздоровительные виды ритмической гимнастики
2. [http:// www. infosport. ru/press/fkvot](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 - 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](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.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы по предлагаемым источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;

- выпишите в тетрадь основные категории по теме, используя словари, что поможет быстро повторить материал при подготовке к зачету;

- 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;

- 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.

121 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

122 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>)

123 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 (№ 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.