

**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): Теоретико-методические основы
проведения фитнес-тренировок

Уровень ОПОП: Бакалавриат

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

Профиль подготовки: Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: Очная

Разработчики:

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 - подготовка высококвалифицированного специалиста, обладающего компетенциями в области проведения фитнес-тренировок.

Задачи дисциплины:

- изучить принципы и формы проведения фитнес-тренировок с различным контингентом занимающихся;
- формировать у студентов умения творческого применения фитнес-технологий в профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностные ориентации и установок ведения здорового образа жизни средствами фитнес-тренировок.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.4 «Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок» 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.13.4 «Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок» предшествует освоение дисциплин (практик):

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

Б1.В.ДВ.2.3 Фитнес-технологии в условиях образовательных организаций;

Б1.В.ДВ.2.4 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

Б1.В.ДВ.7.3 Тренажерные технологии в физической культуре и спорте.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.13.4 «Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.В.ДВ.1 Элективные курсы по физической культуре.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теоретико-методические основы проведения фитнес-тренировок», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- обучение;
- воспитание;
- развитие.

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

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель), утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №544н от 18.10.2013).

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

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

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<i>ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности</i>		
ОПК-1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	знать: – социальную значимость профессиональной деятельности; – мотивационные основы проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием современных фитнес технологий. уметь: – формировать мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительным занятиям с использованием современных фитнес технологий владеть: – мотивационными приемами организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием современных фитнес технологий

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

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

	владеть: – методами и приемами построения и проведения занятий с использованием фитнес-технологий; – музыкальной грамотой.
<i>ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов</i>	
<i>педагогическая деятельность</i>	
ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	знать: – особенности методики проведения занятий с детьми дошкольного и школьного возраста; – особенности разработки планов-конспектов по фитнес-аэробике для детей различного возраста. уметь: – организовывать и проводить занятия по фитнес-аэробике с детьми дошкольного и школьного возраста; – разрабатывать комплексы по фитнес-аэробике для детей дошкольного, младшего, среднего, старшего школьного возраста. владеть: – грамотной речью, методами и приемами обучения физическим упражнениям; – собственным поведением и поведением занимающихся в учебно-тренировочном процессе.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
<i>Контактная работа (всего)</i>	28	28
Практические	28	28
<i>Самостоятельная работа (всего)</i>	44	44
<i>Виды промежуточной аттестации</i>		
Зачет		+
<i>Общая трудоемкость часы</i>	72	72
<i>Общая трудоемкость зачетные единицы</i>	2	2

5 Содержание дисциплины

5.1 Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Теоретические основы организации и проведения фитнес-тренировок: Характеристика тренировочной нагрузки. Подбор адекватных методов и средств тренировки. Техника базовых движений. Планирование тренировочных занятий по этапам.

Модуль 2. Методические особенности проведения фитнес-тренировок:

Особенности проведения подготовительной части занятия. Особенности проведения основной части занятия. Заключительная часть занятия по аэробике. Силовая тренировка. Аэробная тренировка. Тренировка гибкости (стретчинг).

52 Содержание дисциплины: Практические (28 ч.)

Модуль 1. Теоретические основы организации и проведения фитнес-тренировок (14 ч.)

Тема 1. Характеристика тренировочной нагрузки (2 ч.)

1. Характеристика тренировочной нагрузки
2. Интенсивность нагрузки
3. Объем нагрузки
4. Характер упражнений.

Тема 2. 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 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. Техника базовых движений (2 ч.)

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

Тема 5. Техника базовых движений (2 ч.)

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

Тема 6. 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 (свободный, структурный).

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 (свободный, структурный).

Модуль 2. Методические особенности проведения фитнес-тренировок (14 ч.)

Тема 8. 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 9. Особенности проведения основной части занятия (2 ч.) Особенности проведения основной части занятия

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 10. Особенности проведения основной части занятия (2 ч.) Особенности проведения основной части занятия

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 11. 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 12. Силовая тренировка (2 ч.)

1. Особенности увеличения мышечной массы
2. Особенности развития аэробных способностей и увеличение мышечной массы
3. Особенности развития гибкости и увеличение мышечной массы
4. Величина нагрузки в тренировке с отягощениями

Тема 13. Аэробная тренировка (2 ч.)

1. Задачи аэробной тренировки
2. Формирование физических качеств средствами аэробной тренировки.
3. Особенности адаптации организма к аэробным нагрузкам.
4. Компоненты тренировочных программ, способствующие повышению аэробных способностей.
5. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.

Тема 14. Тренировка гибкости (стретчинг) (2 ч.)

1. Общее представление о стретчинге.
2. Рефлексы, участвующие в упражнениях на растягивание.
3. Классификация стретч-упражнений.
4. Особенности методики стретч-упражнений
5. Дозировка стретч-упражнений
6. Упражнения на растягивание.

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

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Восьмой семестр (44 ч.)

Модуль 1. Теоретические основы организации и проведения фитнес-тренировок (22 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить конспект на тему: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Подготовить презентацию на тему: «Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности».
3. Подготовить конспект на тему: Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
4. Подготовить конспект на тему: Питание и контроль массы тела при различной двигательной активности.

Модуль 2. Методические особенности проведения фитнес-тренировок (22 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Разработать план-конспект силовой тренировки. Обосновать выбор упражнений.
2. Разработать план-конспект аэробной тренировки.
3. Разработать план-конспект тренировки гибкости (стретчинг).

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить конспект на тему: Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (функциональные пробы).
2. Подготовить конспект на тему: Ведение личного дневника самоконтроля.
3. Подготовить конспект на тему: Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины
ОК-8 ОПК-1	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Теоретические основы организации и проведения фитнес-тренировок.
ПК-2 ПК-4	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Методические особенности проведения фитнес-тренировок.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОК-8 формируется в процессе изучения дисциплин: Гимнастика, Единоборства, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация занятий по фитнес-аэробике, Основы антидопингового обеспечения, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Плавание, Повышение спортивного мастерства, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Физическая культура и спорт, Элективные курсы по физической культуре и спорту.

Компетенция ОПК-1 формируется в процессе изучения дисциплин: Валеологические технологии в деятельности педагога по физической культуре и спорту, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, Организация занятий по фитнес-аэробике, Основы антидопингового обеспечения, Педагогика, Педагогические технологии в волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта, Педагогическое

физкультурно-спортивное совершенствование, Проектирование здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры.

Компетенция ПК-2 формируется в процессе изучения дисциплин: Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях, Биологические опасности и защита от них, Валеологические технологии в деятельности педагога по физической культуре и спорту, Влияние биоритмов на физическую работоспособность человека, Гимнастика, Гражданская оборона, Единоборства, Здоровье и безопасность человека в современном обществе, Информационная безопасность, Информационные технологии в образовании, Легкая атлетика, Лыжный спорт, Медико-биологические основы безопасности жизнедеятельности, Медико-биологические основы выживания в экстремальных ситуациях, Медико-биологические основы спортивной подготовки детей школьного возраста, Медико-биологические особенности воздействия на организм человека негативных факторов среды, Медико-педагогический контроль при занятиях физической культурой, Методика антропологических исследований при спортивном отборе, Мониторинг среды обитания, Окружающая природная среда и безопасность жизнедеятельности, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, Организация занятий по фитнес-аэробике, Основы антидопингового обеспечения, Основы ВНД и психического здоровья детей, Основы физической реабилитации при заболеваниях нервной системы у детей, Особенности физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, Педагогические технологии в волонтерской деятельности в сфере физической культуры и спорта, Плавание, Проектирование здоровьесберегающей и безопасной образовательной среды, Психологические основы безопасности, Рекреация детей и молодежи средствами физической культуры, Современные направления оздоровительных видов физической культуры, Спортивные и подвижные игры, Спортивный туризм, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации, Технологии подготовки инструкторов детско-юношеского туризма, Технологии спортивной подготовки легкоатлетов, Технологии физкультурно-спортивной деятельности, Технология начальной подготовки прыгунов в длину, Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата, Формирование спортивного мастерства в организациях дополнительного образования, Экологические аспекты физической культуры и спорта.

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин: Биомеханика двигательных действий, Гендерный подход к физическому воспитанию школьников, Инновационные формы работы со школьниками на уроках физической культуры, Информационные технологии в обучении основам безопасности жизнедеятельности, Лечебная физическая культура и массаж, Методика занятий по физической культуре со школьниками специальных медицинских групп, Мини-футбол в школе, Обеспечение безопасности образовательной организации, Олимпийское образование детей и молодежи, Организация занятий по фитнес-аэробике, Организация и проведение соревнований по легкой атлетике, Организация работы спортивного судьи по биатлону, Основы антидопингового обеспечения, Основы спортивной тренировки юных лыжников, Особенности формирования личности безопасного типа поведения у школьников, Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, Повышение спортивного мастерства, Пожарная безопасность, Прикладные основы безопасности жизнедеятельности в школе, Современные средства оценивания результатов обучения, Теория и методика обучения безопасности жизнедеятельности, Теория и методика физической культуры, Физиологические и психологические особенности адаптации к экстремальным ситуациям, Физическая культура в образовательном пространстве, Экология и безопасность жизнедеятельности.

82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Знает физиологические и биомеханические основы фитнес-тренировки, основные положения теории рационального сбалансированного питания. Разрабатывает конспекты силовой, аэробной тренировки и тренировки гибкости, умело отбирает упражнения в зависимости от поставленной цели и задач. Проводит учебно-тренировочные занятия с высокой моторной плотностью. Методически грамотно преподносит материал. Умеет подбирать музыкальное сопровождение. Работает с любым возрастным контингентом занимающихся.

Базовый уровень:

Знает физиологические и биомеханические основы фитнес-тренировки, основные положения теории рационального сбалансированного питания. Разрабатывает конспекты силовой, аэробной тренировки и тренировки гибкости, допуская незначительные ошибки в подборе упражнений. 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:

Имеет незначительные пробелы в знаниях физиологических и биомеханических основ фитнес-тренировки, положений теории рационального сбалансированного питания. Испытывает трудности в разработке конспектов силовой, аэробной тренировки и тренировки гибкости, осуществляя недостаточно целесообразный подбор упражнений. Проводит учебно-тренировочные занятия с низкой моторной плотностью. Испытывает незначительные затруднения в подборе упражнений и музыки. Работает с определенным возрастным контингентом занимающихся.

Уровень ниже порогового:

Имеет значительные пробелы в знаниях физиологических и биомеханических основ фитнес-тренировки, положений теории рационального сбалансированного питания. Не умеет разрабатывать или допускает значительные ошибки в подборе упражнений при разработке конспектов силовой, аэробной тренировки и тренировки гибкости. Не владеет методикой построения и проведения занятий. Студент испытывает трудности в подборе музыкального сопровождения.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		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 теоретико-методические особенности организации и проведения фитнес-тренировок. Демонстрирует умения внедрять фитнес-технологии в учебно-тренировочный процесс, использовать методы организации фитнес-тренировки в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями занимающихся. Владеет терминологией, навыками формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни средствами фитнеса. Ответ логичен и последователен, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы, выводы доказательны.
Незачтено	Студент демонстрирует незнание теоретико-методических особенностей организации и проведения фитнес-тренировок., допускает принципиальные ошибки в разработке план-конспектов и тренировочных программ, затрудняется делать выводы и отвечать на дополнительные вопросы преподавателя.

83. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Теоретические основы организации и проведения фитнес-тренировок

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

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.

ОПК-1 готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

1. Определите роль физической культуры в социализации личности занимающегося.
2. Отрадите социальную значимость физической культуры и спорта.
3. Раскройте особенности формирования ценностного отношения к физической культуре и спорту.
4. Определите приемы формирования мотивации к осуществлению профессиональной деятельности с использованием фитнес-технологий.
5. Раскройте особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей дошкольного возраста.
6. Раскройте особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей младшего школьного возраста.
7. Раскройте особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей среднего школьного возраста.
8. Раскройте особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом детей старшего школьного возраста.

Модуль 2: Методические особенности проведения фитнес-тренировок

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

1. Охарактеризуйте технологию построения детской оздоровительной

тренировки.

2. Определите особенности подбора адекватных методов и средств тренировки.
3. Охарактеризуйте методику организации и проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием фитнес-технологий.
4. Отрадите формы обучения и проведения занятий фитнес-аэробикой.
5. Выявите методы создания соединений и комбинаций.

ПК-4 способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов

1. Определите личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
2. Охарактеризуйте метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
3. Отрадите предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
4. Определите возможности фитнес-технологий в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса по учебному предмету «Физическая культура».
5. Предложите практические рекомендации по социализации личности занимающихся средствами физической культуры.

84. Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОК-8, ОПК-1, ПК-2, ПК-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. 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;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы Основная литература

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

2. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учебное пособие [Электронный ресурс]/ Р. И. Купчинов – Минск: ТетраСистемс, 2012. – 350 с. – Режим доступа:

https://rusneb.ru/catalog/001306_000045_54229367-F2B3-421A-B06B-3E22B662208D/.

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

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

Дополнительная литература

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

2.Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) : / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е изд., перераб. и дополн. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211>

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

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

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

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

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. [http:// gimnastira.ru](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 вначале по материалу практических занятий, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории по теме, используя пройденный материал, 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;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12. Перечень информационных технологий

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

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

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

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

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

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

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)

2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

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

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

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

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Лицензионное программное обеспечение:

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

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

Гимнастический зал (№ 303).

Основное оборудование:

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