

**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
фитнес-тренировок

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Форма обучения: Очная

Разработчики:

Паршина Н. А., старший преподаватель

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

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

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

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – подготовка высококвалифицированного специалиста, обладающего знаниями требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, умениями разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий, компетенциями в области проведения фитнес-тренировок.

Задачи дисциплины:

- изучить принципы и формы проведения фитнес-тренировок с различным контингентом занимающихся;
- определить особенности разработки и построения учебных планов и программ конкретных занятий;
- научить обеспечивать в процессе проведения фитнес-тренировок соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;
- формировать у студентов умения творческого применения фитнес-технологий в профессиональной деятельности;
- формировать мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни средствами фитнес-тренировок.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.09.3 «Теоретико-методические основы 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 «Основы безопасности жизнедеятельности», «Биология», «Анатомия», дисциплин в области безопасности жизнедеятельности, психолого-педагогического и медико-биологического блока, предусмотренных программой подготовки студентов.

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.09.3 «Теоретико-методические основы фитнес-тренировок» предшествует освоение дисциплин (практик):

- Б1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности;
- Б1.Б.10 Анатомия человека;
- Б1.Б.14 Физиология человека;
- Б1.Б.25 Теория и методика физической культуры и спорта;
- Б1.В.ДВ.5.1 Валеологические аспекты питания;
- Б1.В.ДВ.13.3 Тренажерные технологии в спорте.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.09.3 «Теоретико-методические основы фитнес-тренировок» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

- Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;
- Б1.В.ДВ.1 Элективные курсы по физической культуре.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Теоретико-методические основы фитнес-тренировок», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

- лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;
- процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных

ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

– учебно-методическая и нормативная документация.

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 Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193 н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

<i>ОПК-7. способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</i>	
ОПК-7 способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	знать: – методы профилактики травматизма; – требования техники безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при организации и проведении фитнес-тренировок; уметь: – проводить мероприятия по профилактике травматизма при проведении фитнес-тренировок; владеть: – алгоритмом действий при оказании первой доврачебной помощи.

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

<i>ПК-3. способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий педагогическая деятельность</i>	
ПК-3 способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	знать: – требования к содержанию образовательных программ; – рабочие документы планирования педагогического процесса; – федеральные стандарты спортивной подготовки, типовые программы спортивной подготовки по видам спорта; уметь: – разрабатывать учебные планы на основе реализуемых образовательных программ; – разрабатывать план-конспекты фитнес-тренировок; владеть: – методикой разработки учебных планов и программ фитнес-тренировок различной направленности.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Восьмой семестр
Контактная работа (всего)	36	36
Лабораторные	36	36
Самостоятельная работа (всего)	72	72
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. Теоретические основы организация и проведения фитнес-тренировок.

Теория фитнес-тренировки. Характеристика тренировочной нагрузки. Основы биомеханики. Биомеханические особенности строения тела человека. Силовая тренировка. Разработка тренировочной программы. Аэробная тренировка. Тренировка гибкости (стретчинг).

Модуль 2. Методические особенности организации и проведения фитнес-тренировок.

Организация персонального тренинга. Основные положения теории рационального сбалансированного питания. Основные положения теории рационального сбалансированного питания. Степень ответственности и компетентности фитнес-тренера. Профессиональная деятельность персонального тренера. Удержание персональных клиентов.

5.2. Содержание дисциплины: Лабораторные (36 ч.)

Модуль 1. Теоретические основы организация и проведения фитнес-тренировок (18 ч.)

Тема 1. Теория фитнес-тренировки (2 ч.)

1. Общее представление о фитнесе.
2. Фитнес и здоровье.

Тема 2. Теория фитнес-тренировки (2 ч.)

1. Задачи, решаемые фитнес-тренером в своей профессиональной деятельности
2. Принципы тренировки

Тема 3. Характеристика тренировочной нагрузки (2 ч.)

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

Тема 4. Основы биомеханики (2 ч.)

1. Основные понятия кинематики
2. Основные понятия динамики

Тема 5. Биомеханические особенности строения тела человека (2 ч.)

1. Соединение звеньев тела человека и степени свободы

2. Биомеханика мышц
3. Факторы, определяющие силу действия человека

Тема 6. Силовая тренировка (2 ч.)

1. Режимы работы мышц
2. Силовые способности
3. Адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями

Тема 7. 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 8. Разработка тренировочной программы (2 ч.)

1. Разработка предварительной тренировочной программы.
2. Разработка индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.
3. Особенности тренировки новичков.
4. Периодизация тренировочного процесса.

Тема 9. 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.
4. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.

Модуль 2. Методические особенности организации и проведения фитнес-тренировок (18 ч.)

Тема 10. 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.

Тема 11. Организация персонального тренинга (2 ч.)

1. Анкетирование.
2. Интервью.
3. Соматоскопия и антропометрические измерения

Тема 12. Организация персонального тренинга (2 ч.)

1. Особенности тестирования функционального состояния
2. Методика определения фитнес-уровня
3. Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале
4. Техника безопасности при организации кардио-тренировок
5. Техника безопасности при занятиях стретчингом

Тема 13. Организация персонального тренинга (2 ч.)

1. Особенности тестирования функционального состояния
2. Методика определения фитнес-уровня
3. Техника безопасности во время занятий в тренажерном зале
4. Техника безопасности при организации кардио-тренировок
5. Техника безопасности при занятиях стретчингом

Тема 14. Основные положения теории рационального сбалансированного питания (2 ч.)

1. Роль и функции белков (протеинов) в организме.
2. Жиры(липиды) и их значение в питании
3. Роль и функции углеводов в организме
4. Витамины и их значение для организма
5. Минеральные вещества и их значение в питании
6. Вода и ее роль в жизни человека

Тема 15. Основные положения теории рационального сбалансированного питания (2 ч.)

1. Роль и функции белков (протеинов) в организме.
2. Жиры(липиды) и их значение в питании
3. Роль и функции углеводов в организме
4. Витамины и их значение для организма
5. Минеральные вещества и их значение в питании
6. Вода и ее роль в жизни человека

Тема 16. Степень ответственности и компетентности фитнес-тренера (2 ч.)

1. Спортивные травмы. Факторы риска для получения травм
2. Самодиагностика и лечение травм
3. Терминология спортивных повреждений
4. Контроль за состоянием здоровья клиента

Тема 17. Степень ответственности и компетентности фитнес-тренера (2 ч.)

1. Спортивные травмы. Факторы риска для получения травм
2. Самодиагностика и лечение травм
3. Терминология спортивных повреждений
4. Контроль за состоянием здоровья клиента

Тема 18. Профессиональная деятельность персонального тренера (2 ч.)

1. Особенности начала работы с новым клиентом
2. Этапы взаимодействия с клиентом
 - 2.1. Установление контакта.
 - 2.2. Сбор информации.
 - 2.3. Презентация коммерческого предложения и работа с возражениями.
 - 2.4. Завершение продажи.

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

61 Вопросы и задания для самостоятельной работы.

Восьмой семестр (144 ч.)

Модуль 1. Теоретические основы организация и проведения фитнес-тренировок (72 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 организации и проведения фитнес-тренировок (72 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
ОПК-7	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 1: Теоретические основы организация и проведения фитнес-тренировок.
ПК-3	4 курс, Восьмой семестр	Зачет	Модуль 2: Методические особенности организации и проведения фитнес-тренировок.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ОПК-7 формируется в процессе изучения дисциплин: Анатомия человека, Безопасность жизнедеятельности, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа, Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях, Технологии подготовки волейболистов различной квалификации.

Компетенция ПК-3 формируется в процессе изучения дисциплин: Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа, Олимпийское образование детей и молодежи, Педагогика физической культуры и спорта, Программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной деятельности, Управление спортивной подготовкой в избранном виде спорта.

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. Разрабатывает тренировочные программы. Умеет проводить учебные занятия с детьми дошкольного и школьного возраста с использованием фитнес-технологий. Владеет способами оценивания физических способностей и функциональных состояний обучающихся, техники выполнения физических упражнений. Владеет навыками формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни средствами фитнеса.

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. Разрабатывает тренировочные программы, испытывая затруднения в их построении. Умеет проводить учебные занятия с детьми дошкольного и школьного возраста с использованием фитнес-технологий, допуская не принципиальные ошибки. В целом владеет способами оценивания физических способностей и функциональных состояний обучающихся, техники выполнения физических упражнений. Знает особенности формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни средствами фитнеса, испытывая незначительные затруднения в их применении в практической деятельности.

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. Разрабатывает тренировочные программы, допуская ошибки. Проводит учебные занятия с детьми дошкольного и школьного возраста с использованием фитнес-технологий, допуская принципиальные ошибки. Не владеет способами оценивания физических способностей и функциональных состояний обучающихся, техники выполнения физических упражнений. Имеет незначительные пробелы в знаниях особенностей формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-

спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни средствами фитнеса, затрудняясь применять их в практической деятельности.

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 разрабатывает тренировочные программы. Не проводит учебные занятия с детьми дошкольного и школьного возраста с использованием фитнес-технологий.. Не владеет способами оценивания физических способностей и функциональных состояний обучающихся, техники выполнения физических упражнений. Имеет значительные пробелы в знаниях особенностей формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни средствами фитнеса.

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	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. Разрабатывает тренировочные программы. Умеет проводить учебные занятия с детьми дошкольного и школьного возраста с использованием фитнес-технологий. Владеет способами оценивания физических способностей и функциональных состояний обучающихся, техники выполнения физических упражнений. Владеет 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	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 разрабатывает тренировочные программы. Не проводит

	учебные занятия с детьми дошкольного и школьного возраста с использованием фитнес-технологий.. Не владеет способами оценивания физических способностей и функциональных состояний обучающихся, техники выполнения физических упражнений. Имеет значительные пробелы в знаниях особенностей формирования осознанного отношения различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностных ориентаций и установок ведения здорового образа жизни средствами фитнеса.
--	---

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Теоретические основы организации и проведения фитнес-тренировок
ОПК-7 способностью обеспечивать соблюдение техники безопасности профилактики травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

1. Перечислите и охарактеризуйте основные причины травматизма при организации и проведении фитнес тренировок.
2. Отрадите основы техники безопасности при организации и проведении фитнес тренировок.
3. Определите особенности профилактики травматизма при проведении фитнес тренировок.
4. Отрадите нормативно-правовые акты, документы, регламентирующие безопасность организации и проведении фитнес тренировок.
5. Дайте практические рекомендации по проведению занятий в тренажерном и фитнес залах.

Модуль 2: Методические особенности организации и проведения фитнес-тренировок

ПК-3 способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий

1. Разработайте план-конспект урока по фитнес-аэробике с использованием гимнастической палки для детей дошкольного возраста и подберите музыкальное сопровождение к комплексу упражнений. Проведите занятие с группой студентов в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.
2. Разработайте план-конспект урока по фитнес-аэробике с использованием гимнастической палки для детей младшего школьного возраста и подберите музыкальное сопровождение к комплексу упражнений. Проведите занятие с группой студентов в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.
3. Разработайте план-конспект урока по фитнес-аэробике с использованием бодибара для детей среднего школьного возраста и подберите музыкальное сопровождение к комплексу упражнений. Проведите занятие с группой студентов в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.
4. Разработайте план-конспект урока по фитнес-аэробике с использованием бодибара для детей старшего школьного возраста и подберите музыкальное сопровождение к комплексу упражнений. Проведите занятие с группой студентов в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.
5. Разработайте план-конспект урока по фитнес-аэробике с использованием фитбола для детей дошкольного возраста и подберите музыкальное сопровождение к комплексу упражнений. Проведите занятие с группой студентов в соответствии с требованиями безопасности к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.

тренировочное занятие на группе студентов.

20. Разработайте план-конспект аэробной тренировки и проведите учебно-тренировочное занятие на группе студентов.

21. Разработайте план-конспект тренировки гибкости (стретчинг) и проведите учебно-тренировочное занятие на группе студентов.

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

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

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

25. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием футбола.

26. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц спины с использованием футбола.

27. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса с использованием футбола.

28. Составьте комплекс упражнений для укрепления грудных мышц с использованием футбола.

29. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц бедра и ягодичной мышцы с использованием футбола.

30. Составьте комплекс упражнений для растяжки мышц шеи и плечевого пояса

31. Составьте комплекс упражнений для растяжки грудных мышц и мышц спины.

32. Составьте комплекс упражнений для растяжки ягодичных мышц, мышц передней, задней и внутренней части бедра.

33. Составьте комплекс упражнений для растяжки мышц голенистопа.

34. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием степ-платформы.

35. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса с использованием степ-платформы.

36. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса при проведении занятия по аквааэробике.

37. Составьте комплекс упражнений для укрепления ягодичных мышц и мышц бедра при проведении занятия по аквааэробике.

38. Составьте комплекс упражнений для укрепления мышц плечевого пояса при проведении занятия по аквааэробике.

84 Вопросы промежуточной аттестации

Восьмой семестр (Зачет, ОПК-7, ПК-3)

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. Дайте характеристику тренировочной нагрузки.

9. Определите режимы работы мышц.
10. Охарактеризуйте силовые способности человека.
11. Отрадите адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями.
12. Определите особенности увеличения мышечной массы.
13. Выявите величину нагрузки в тренировке с отягощениями.
14. Соотнесите величину поднимаемого веса и количество повторений.
15. Охарактеризуйте используемое оборудование в силовой тренировке.
16. Определите методы и технические приемы для изменения интенсивности.
17. Охарактеризуйте особенности построения занятия по фитнес-аэробике с использованием современных методов и технологий обучения при разработке индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.
18. Определите особенности периодизации тренировочного процесса.
19. Отрадите особенности аэробной тренировки. Определите задачи аэробной тренировки.
20. Определите особенности адаптации к аэробным нагрузкам.
21. Выявите компоненты тренировочных программ, обеспечивающие повышение аэробных способностей.
22. Определите основные критерии нагрузки.
23. Выявите методы оценки интенсивности тренировочного занятия.
24. Составьте план прогрессирования тренировочной нагрузки.
25. Перечислите и охарактеризуйте методы тренировки, обеспечивающие повышение аэробных способностей.
26. Охарактеризуйте особенности проведения тренировки гибкости (стретчинг).
27. Отрадите физиологические основы развития гибкости.
28. Определите классификацию стретч-упражнений.
29. Выявите особенности методики стретч-упражнений.
30. Определите особенности использования болевых ощущений в качестве методического ориентира развития гибкости.
31. Выявите особенности дозировки стретч-упражнений.
32. Предложите упражнения на растягивание (не менее 15).
33. Отрадите особенности определения аэробного фитнес-уровня.
34. Отрадите структуру занятий оздоровительной аэробикой.
35. Выявите особенности построения подготовительной части (основные и специальные упражнения).
36. Охарактеризуйте особенности построения основной части (аэробная).
37. Отрадите особенности построения основной (силовой) части.
38. Выявите особенности построения заключительной части занятия.
39. Отрадите формы обучения и проведения занятий оздоровительной аэробики.
40. Выявите методы создания соединений и комбинаций в аэробике.
41. Перечислите и охарактеризуйте основные базовые элементы оздоровительной аэробики.
42. Отрадите основные движения и особенности терминологии базовой аэробики.
43. Определите особенности технологии построения детской оздоровительной тренировки.
44. Отрадите морфофункциональные и психологические особенности развития детей дошкольного возраста.
45. Определите морфофункциональные и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.
46. Выявите морфофункциональные и психологические особенности развития детей среднего школьного возраста.

47. Охарактеризуйте морфофункциональные и психологические особенности развития детей старшего школьного возраста.
48. Определите особенности подбора адекватных методов и средств тренировки.
49. Перечислите основные требования по безопасности и санитарии к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.
50. Определите возможности фитнес-технологий в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса по учебному предмету «Физическая культура».
51. Предложите практические рекомендации по социализации личности занимающихся средствами физической культуры.
52. Определите воспитательный потенциал фитнес-технологий, используемых в учебной и внеучебной деятельности.
53. 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.
54. Выявите роль фитнес-технологий в формировании у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
55. Отрадите особенности построения внеучебных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием фитнес-технологий.
56. 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 лабораторных 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> - Физиология спорта и двигательной активности

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

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

Сценарий изучения курса:

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

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по материалу лабораторных занятий, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя пройденный 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;
- 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, 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.

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 информационно-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----8sbldzzacvuc0jbg.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, курсового проектирования (выполнения курсовых работ) (№ 302).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (УМК трибуна, проектор, интерактивный экран, компьютер, документ-камера, гарнитура, лазерная указка), доска маркерная.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

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, 5м, 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.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

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