

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Иванченко Ирина Васильевна
Должность: директор Филиала в г. Железноводске
Дата подписания: 07.07.2025 10:21:19
Уникальный программный ключ:
6ed79967cd09433ac580691de3e3e95b564cf0da

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Филиал государственного бюджетного образовательного учреждения высшего
образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

Кафедра гуманитарных и социально- экономических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой



М.Н. Арутюнян

протокол № 11

от 24.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Оздоровительный фитнес

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили
"Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"

Форма обучения

очная

Срок освоения

5 лет 0 месяцев

Кафедра

Кафедра гуманитарных и социально- экономических
дисциплин

**Год начала
подготовки**

2021

Железноводск, 2025 г.

Программу составил(-и):

Рабочая программа дисциплины "Оздоровительный фитнес" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили "Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности", утвержденного учёным советом вуза от 25.06.2025, протокол № 7.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин от 24.06.2025 г., протокол № 11 для исполнения в 2025-2026 учебном году.

Зав. кафедрой _____  М.Н. Арутюнян

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой _____  Клименко А.В. 24.06.2025 г.

Срок действия рабочей программы дисциплины: 2025-2026 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Сформировать систему знаний об основах построения и методике проведения основных видов фитнес программ, привитие профессионально-педагогических навыков и умений в области оздоровительной физической культуры.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности;
- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;
- с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;
- обучать двигательным действиям;
- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: Б1.В.01

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Атлетическая гимнастика
Бадминтон
Баскетбол
Безопасность жизнедеятельности
Биомеханика
Биохимия
Возрастная анатомия, физиология и гигиена
Волейбол
Гандбол
Гигиена физической культуры и спорта
Гимнастика
История физической культуры и спорта
Легкая атлетика
Лечебная физическая культура и массаж
Методика обучения физической культуре
Музыкально-ритмическое воспитание
Общая физическая подготовка
Общая физическая подготовка допризывника
Олимпийское образование
Основы военной службы
Основы медицинских знаний
Подвижные игры
Социология и правовые основы физической культуры и спорта
Спортивная медицина
Спортивные игры
Спортивные сооружения
Теория физической культуры и спорта
Туризм и спортивное ориентирование
Физиология физического воспитания и спорта
Физическая культура для студентов специальной медицинской группы

Физическая культура и спорт	
Хоккей на траве	
3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	
Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях	
Методика оздоровительной физической культуры	
Методика спортивной тренировки	
Мини-футбол	
Настольный теннис	
Организационно-методические основы комплекса ГТО	
Организация дополнительного образования в области физической культуры	
Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
Психология физического воспитания и спорта	
Теория и методика этноспорта	
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
ПК-7 Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты	ПК-7.3 Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ		

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единицы (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Се местр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Недель	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Контактная работа на практику	0,3	0,3	0,3	0,3
В том числе инт.	10	10	10	10
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7
Итого	72	72	72	72

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Раздел 1. Оздоровительный фитнес					
1.1	Тема 1. Определение понятия фитнес. /Тема/	8	0			
1.2	Тема 1. Определение понятия фитнес. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.3	Тема 1. Определение понятия фитнес. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.4	Тема 1. Определение понятия фитнес. /Ср/	8	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.5	Тема 2. История развития фитнеса в мире. /Тема/	8	0			
1.6	Тема 2. История развития фитнеса в мире. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.7	Тема 2. История развития фитнеса в мире. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.8	Тема 2. История развития фитнеса в мире. /Ср/	8	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.9	Тема 3. Опорно-двигательный аппарат человека. /Тема/	8	0			
1.10	Тема 3. Опорно-двигательный аппарат человека. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.11	Тема 3. Опорно-двигательный аппарат человека. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	

1.12	Тема 3. Опорно-двигательный аппарат человека. /Ср/	8	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.13	Тема 4.Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом /Тема/	8	0			
1.14	Тема 4.Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.15	Тема 4.Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.16	Тема 4.Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом /Ср/	8	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.17	Тема 5. Базовая аэробика. /Тема/	8	0			
1.18	Тема 5. Базовая аэробика. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.19	Тема 5. Базовая аэробика. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.20	Тема 5. Базовая аэробика. /Ср/	8	4	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.21	Тема 6. Степ-аэробика. /Тема/	8	0			
1.22	Тема 6. Степ-аэробика. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.23	Тема 6. Степ-аэробика. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	

1.24	Тема 6. Степ-аэробика. /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.25	Тема 7. Фитбол-аэробика. Составление комплекса упражнений. /Тема/	8	0			
1.26	Тема 7. Фитбол-аэробика. Составление комплекса упражнений. /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.27	Тема 7. Фитбол-аэробика. Составление комплекса упражнений. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.28	Тема 7. Фитбол-аэробика. Составление комплекса упражнений. /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.29	Тема 8. Типы и виды стретчинга. /Тема/	8	0			
1.30	Тема 8. Типы и виды стретчинга. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.31	Тема 8. Типы и виды стретчинга. /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.32	Тема 9. Система упражнений Пилатес /Тема/	8	0			
1.33	Тема 9. Система упражнений Пилатес /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.34	Тема 9. Система упражнений Пилатес /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.35	Тема 10. Силовой фитнес. Калланетик. Рекомендации. Противопоказания. Особенности. Формат урока. /Тема/	8	0			

1.36	Тема 10. Силовой фитнес. Калланетик. Рекомендации. Противопоказания. Особенности. Формат урока. /Пр/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.37	Тема 10. Силовой фитнес. Калланетик. Рекомендации. Противопоказания. Особенности. Формат урока. /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.38	Тема 11. Памп-аэробика. /Тема/	8	0			
1.39	Тема 11. Памп-аэробика. /Ср/	8	1,7	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.40	Тема 12. Йога, ее разновидности. Танцевальная аэробика, составление связок. /Тема/	8	0			
1.41	Тема 12. Йога, ее разновидности. Танцевальная аэробика, составление связок. /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.42	Тема 13. Функциональная тренировка /Тема/	8	0			
1.43	Тема 13. Функциональная тренировка /Лек/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.44	Тема 13. Функциональная тренировка /Ср/	8	2	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	
	Раздел 2. Вид промежуточной аттестации (зачет)					
2.1	Вид промежуточной аттестации (зачет) /Тема/	8	0			
2.2	Вид промежуточной аттестации (зачет) /КПр/	8	0,3	УК-7.1 УК-7.2 УК-7.3 УК-7.4 ПК-7.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5Л2.1 Л2.2 Л2.3	

* - Тема изучается с учетом профессиональной направленности

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

обучающихся в ГБОУ ВО СПбИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; - умение решать практические задания; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

- | | |
|------|--|
| ЛП.1 | Кондаков В. Л., Горелов А. А., Румба О. Г., Копейкина Е. Н. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов. - Москва: Юрайт, 2024. - 334 с – Режим доступа: https://urait.ru/bcode/543808 |
|------|--|

9.1.2. Дополнительная литература

- | | |
|------|---|
| ЛП.2 | Криживецкая О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки [Электронный ресурс]:. - Омск: СибГУФК, 2018. - 120 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/142481 |
|------|---|

9.1.1. Основная литература

- | | |
|------|--|
| ЛП.2 | Кабачков В. А., Жуков М. Н., Куренцов В. А., Перова Е. И. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики девиантного поведения учащейся молодежи [Электронный ресурс]:. - Ярославль, 2013. - 287 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/154069 |
|------|--|

9.1.2. Дополнительная литература

- | | |
|------|--|
| ЛП.2 | Власова И. А. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Челябинск: ЧГИК, 2017. - 157 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/177723 |
|------|--|

9.1.1. Основная литература

- | | |
|------|---|
| ЛП.3 | Подолька А. Е., Подолька О. Б., Максимихина Е. В., Баранов А. В., Варфоломеева З. С., Гаврикова О. Ю. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Череповец: ЧГУ, 2021. - 122 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/180958 |
| ЛП.4 | Подолька А. Е., Подолька О. Б., Максимихина Е. В., Баранов А. В., Варфоломеева З. С., Гаврикова О. Ю., Варфоломеевой З. С. Современные физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]: учебное пособие. - Череповец: ЧГУ, 2021. - 122 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/193101 |
| ЛП.5 | Сютина В. И., Платонова Я. В., Сандрос К. Э. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. - 98 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/331271 |

9.1.2. Дополнительная литература

Л2.3	Чернышова Е. Н., Карасева Е. Н. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. - Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. - 140 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/393401	
10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)		
ЭБС «Лань»		https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)		https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»		https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен		https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»		http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)		http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив		https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»		http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»		https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru		https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн		https://bookonline.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»		https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа		http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа		http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы		
Университетская информационная система РОССИЯ		https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам		http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии		https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»		https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов		http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое образование»		https://openedu.ru
Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»		http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал		http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования		http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»		https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»		https://online.edu.ru
10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и		

преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).
2. Adobe Acrobat Reader.
3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).
4. Программа тестирования Айрен.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
профессионального образования
Костромской государственный технологический университет
(ФГБОУ ВПО "КГТУ", КГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР

**МОДУЛЬ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИХ ОСНОВ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
Оздоровительный фитнес
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

Учебный план b440305-ФБ-2021-2026.plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили
"Физическая культура" и "Безопасность жизнедеятельности"

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Программу составил(и):

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	8 (4.2)		Итого	
Неделя	16			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	16	16	16	16
Практические	20	20	20	20
Контактная работа на практику	0,3	0,3	0,3	0,3
В том числе инт.	10	10	10	10
Итого ауд.	36	36	36	36
Контактная работа	36,3	36,3	36,3	36,3
Сам. работа	35,7	35,7	35,7	35,7
Итого	72	72	72	72

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	Сформировать систему знаний об основах построения и методике проведения основных видов фитнес программ, привитие профессионально-педагогических навыков и умений в области оздоровительной физической культуры.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:		Б1.В.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Возрастная анатомия, физиология и гигиена	
2.1.2	Основы медицинских знаний	
2.1.3	Безопасность жизнедеятельности	
2.1.4	Физическая культура и спорт	
2.1.5	Физиология физического воспитания и спорта	
2.1.6	Лечебная физическая культура и массаж	
2.1.7	Спортивные сооружения	
2.1.8	Олимпийское образование	
2.1.9	История физической культуры и спорта	
2.1.10	Теория физической культуры и спорта	
2.1.11	Методика обучения физической культуре	
2.1.12	Биомеханика	
2.1.13	Гигиена физической культуры и спорта	
2.1.14	Гимнастика	
2.1.15	Легкая атлетика	
2.1.16	Волейбол	
2.1.17	Баскетбол	
2.1.18	Бадминтон	
2.1.19	Подвижные игры	
2.1.20	Туризм и спортивное ориентирование	
2.1.21	Музыкально-ритмическое воспитание	
2.1.22	Атлетическая гимнастика	
2.1.23	Спортивная медицина	
2.1.24	Социология и правовые основы физической культуры и спорта	
2.1.25	Биохимия	
2.1.26	Основы военной службы	
2.1.27	Общая физическая подготовка допризывника	
2.1.28	Гандбол	
2.1.29	Общая физическая подготовка	
2.1.30	Спортивные игры	
2.1.31	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы	
2.1.32	Хоккей на траве	
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	
2.2.2	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы	
2.2.3	Теория и методика этноспорта	
2.2.4	Организация дополнительного образования в области физической культуры	
2.2.5	Организационно-методические основы комплекса ГТО	
2.2.6	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий	
2.2.7	Методика спортивной тренировки	
2.2.8	Методика оздоровительной физической культуры	
2.2.9	Настольный теннис	
2.2.10	Мини-футбол	
2.2.11	Психология физического воспитания и спорта	

2.2.12	Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях
--------	--

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7.1: Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-7.2: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

Знать:

Уметь:

Владеть:

УК-7.3: Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Знать:

Уметь:

Владеть:

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

Знать:

Уметь:

Владеть:

ПК-7.3: Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся и воспитанников в образовательном процессе в соответствии с уровнем обучения и профилем подготовки

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.2	Уметь:
3.3	Владеть:

**Методические материалы по дисциплине
«Оздоровительный фитнес»**

1. Планы лекционных занятий и методические рекомендации

Лекция 1.

Тема 2. История развития фитнеса в мире.

Вопросы

1. Основные направления аэробики.
2. История аэробики в России.
3. Виды оздоровительного фитнеса.

Лекция 2.

Тема 3. Опорно-двигательный аппарат человека.

Вопросы

4. Основные мышечные группы.
5. Влияние физических упражнений на связочный аппарат человека.

2. Планы практических занятий и методические рекомендации

Тема 1. Определение понятия фитнес.

Практическое занятие

Вопросы

6. Танцевальные связки, комбинации и движения базовой аэробики.
7. Разминка – подготовительная часть.
8. Типы разминки.

Тема 6.Степ-аэробика.

Практическое занятие

Вопросы

1. Базовые шаги.
2. Особенности тренировок по степ-аэробике.
3. Содержание урока.

Тема 10. Силовой фитнес.

Практическое занятие

Вопросы

1. Калланетик.
2. Рекомендации.
3. Противопоказания.
4. Особенности.
5. Формат урока.

3. Примерные темы рефератов

1. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
5. Особенности проведения занятий на фитболах.
6. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.

8. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
9. Пилатес и история его возникновения.
10. Калланетик и история его возникновения.
11. Детский фитнес.
12. Методика проведения занятий в тренажерном зале.

Материал, выносимый на практические занятия, должен быть приближен к реальной профессиональной деятельности студентов; подобран с опорой на знания и умения уже сформированные у студентов на предшествующих занятиях по данной или предшествующей дисциплине, сочетает в себе элементы теоретического и практического обучения; стимулирует интерес к изучению дисциплины.

При проведении практических занятий могут использоваться такие формы работы как индивидуальная работа студента, работа в группах, ролевые и деловые игры, дискуссия, проектные работы, кейс-метод, «мозговой штурм» и т.п.

4. Задания для самостоятельной работы

1. Пилатес и история его возникновения.
2. Калланетик и история его возникновения.
3. Детский фитнес.
4. Структура фитнеса.
5. Понятие фитнес и история его становления.
6. Технологии, применяющиеся в практике фитнеса.
7. Что такое функциональный тренинг?
8. Польза функциональной тренировки?
9. Развитие мелких или глубоко лежащих мышцы-стабилизаторов с помощью функциональных тренировок.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний в рамках тематики самостоятельной работы, знает основные термины, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Для представления самостоятельной работы применяет аудио и видеоматериалы.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам самостоятельной работы, логично излагает материал, умеет применить знания для решения конкретных проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания самостоятельной работы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

**Оценочные материалы по дисциплине
«Оздоровительный фитнес»**

1. Оценочные материалы для текущего контроля

1.1 Вопросы для беседы

Тема 1: Определение понятия фитнес.

1. Характеристика фитнеса;
2. Пилатес, калланетик;
3. Слайд-аэробика;
4. Степ-аэробика;
5. Фитбол-аэробика;
6. Танцевальная аэробика;
7. Памп-аэробика;
8. Террабика;
9. Сайкл-аэробика;
10. Аква-аэробика;
11. Таэ-бо;
12. Ки-бо-аэробика.

Тема 5: Базовая аэробика.

1. Основная часть – аэробная.
2. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
3. Основной заключительный стретч.
4. Конец урока.

Раздел 6: Степ-аэробика.

1. Базовые шаги.
2. Особенности тренировок по степ-аэробике.
3. Содержание урока.
4. Основная часть.
5. Ее особенности.
6. Уровни клиентов.
7. Особенности работы.
8. Заключительная часть.

Тема 9: Пилатес.

1. Упражнения пилатеса.
2. Составление комплекса упражнений.
3. Музыкальное сопровождение.

Тема 11: Памп-аэробика.

1. Подготовительная часть урока.
2. Основная часть урока.
3. Заключительная часть урока.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний, логично излагает материал, умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не освоил основного содержания, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.2. Тестовые материалы

1. Тесты:

а) Вид двигательной активности, способствующий всестороннему гармоническому развитию личности.

б) занятия, проходящие в фитнес клубе.

в) командный, сложнокоординационный вид спорта, упражнения в котором состоят из гимнастических и танцевальных элементов и выполняются под музыкальное сопровождение.

2. Сколько базовых шагов различают в фитнес-аэробике:

а) 5

б) 7

в) 12

3. В каких номинациях проходят соревнования по фитнес-аэробике:

а) классическая аэробика

б) танцевальная аэробика

в) фитнес-гимнастика

4. Сколько человек принимает участие в соревновательной композиции:

а) 3-5

б) 6-8

в) 15 и более

5. Какие группы мышц задействованы при выполнении упражнений хип-хоп-аэробики:

а) мышцы ног

б) мышцы плечевого пояса

в) основные группы мышц

г) мышцы «тазового дна»

6. Каковы энергозатраты при выполнении упражнений классической аэробики:

а) 100 ккал

б) 200 ккал

в) 500 ккал и более

7. высокоударные движения -это:

а) высокоинтенсивные движения, которые выполняются под высокий темп музыки

б) высокоинтенсивные движения, имитирующие удары

в) движения, при которых ноги касаются пола с весом намного превышающим вес тела

8. Какова рекомендуемая интенсивность для аэробных занятий?

- а) 40-60% от ЧСС мах
- б) 60-80% от ЧСС мах
- в) 80-95% от ЧСС мах

9. Какова рекомендуемая продолжительность основной части урока для начинающих.

- а) 5-10 минут
- б) 15-30 минут
- в) 35-45 минут

10. В каком году была создана Федерация аэробики России(ФАР):

- а) 1987
- б) 1991
- в) 2000

11. Степ аэробика- это:

а) вид аэробных упражнений для крупных групп мышц, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием танцевальных шагов«степ».

б) ходьба по лестнице.

в) вид аэробных упражнений для крупных мышечных групп, выполняемый непрерывно продолжительный промежуток времени с использованием степ-платформы.

12. Основательницей степ-аэробики считают:

- а) Ларису Сидневу
- б) Джин Миллер
- в) Татьяну Лисицкую

13. Какова высота степ -платформы для оздоровительных занятий в группах начального уровня?

- а) 15, 20, 25 см
- б) 15, 30, 45 см
- в) 5, 10 , 15, см

14. К базовым силовым упражнениям относят:

- а) приседание, отжимание, выпад.
- б) прыжок в длину
- в) шпагат
- г) выпрыгивание из глубокого приседа

15. Силовые упражнения в фитнес-аэробике классифицируют на:

- а) базовые
- б) региональные

16. Перечислите виды стрейчинга, которые применяют на занятиях по фитнес-аэробике:

- а) динамический
- б) баллистический

17. Чтобы снизить риск получения травмы нужно:

- а) выполнять разминку и стрейчинг
- б) тренироваться чаще
- в) все делать в медленном темпе
- ж) выбирать упражнения согласно уровню подготовленности

18. К признакам переутомления относят:

- а) Резкое побледнение, покраснение, пятна на лице.
- б) Плохой сон
- в) Снижение аппетита

18. Ключевыми требованиями основной части занятия являются:

а) безопасность, эффективность

б) вариативность, интенсивность

19. К запрещенным движениям степ-аэробики относят:

а) спуск с платформы лицом вперед

б) прыжки со степ платформы

в) выполнение шагов боком к платформе

Вопрос 1. Под физической культурой понимают...

а. совокупность материальных и духовных ценностей

б. средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей

с. способы физкультурной деятельности, результаты, условия, необходимые для культивирования, направленные на освоение, развитие и управление физическими и психическими способностями человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности

Вопрос 2. К морфологическим показателям человека не относится

а. вес

б. тип телосложения

с. рост

д. АД

Вопрос 3. ЧСС при нагрузке

а. Увеличивается

б. Остается без изменения

с. Уменьшается

д. Зависит от индивидуальных особенностей человека

Вопрос 4. Согласно Устава Всемирной Организации здравоохранения, здоровье – это:

А) полноценное осуществление приспособительных функций

Б) состояние полного гармоничного физического, духовного и социального благополучия

В) способность сохранять устойчивость в условиях резких изменений внешних воздействий

Г) отсутствие болезней и физических дефектов.

Вопрос 5. Здоровье человека зависит (допишите):

А) на 50-55% от _____

Б) на 20-30% от _____

В) на 15-20% от _____

Г) на 8-10% от _____

Вопрос 6. Физическая культура – это:

А) гармония силы, интеллекта и духовно-нравственных качеств

Б) совокупность знаний человека об окружающей действительности и самом себе

В) выполнение физических упражнений

Г) совокупность средств, методов и условий всестороннего гармоничного развития личности.

Вопрос 7. Систематические занятия доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья характерны для:

А) спортсменов

Б) физкультурников

В) пациентов, в период восстановления после болезни

Г) всех категорий.

Вопрос 8. Основным условием для укрепления, сохранения и формирования здоровья является:

- А) высокая материальная обеспеченность
- Б) квалифицированная помощь тренера
- В) собственные усилия человека
- Г) медицинское обеспечение.

9. Комплексная оценка уровня здоровья включает в себя (определить соответствие):

- А) физиологические показатели
- Б) физические качества
- В) образ жизни
- Г) состояние иммунной системы
- А) артериальное давление
- Б) курение
- В) ловкость
- Г) частота сердечных сокращений
- Д) выносливость
- Е) частота простудных заболеваний
- Ж) стаж занятий физ.культурой
- З) наличие хронических заболеваний

Вопрос 10. Разделите показатели самоконтроля

- а) сон; б) вес; в) потоотделение; г) рост; д) самочувствие; е) пульс; ж) настроение; з) артериальное давление; и) частота дыхания; к) аппетит;

л) желание заниматься

по группам:

1. Субъективные показатели
2. Объективные показатели.
3. Что присуще человеческому организму как саморегулирующейся системе:

- А) полная зависимость от внешних условий окружающей среды
- Б) наличие автоматически отработанной сохранной системы – способности к адаптации
- В) приспособление к колебаниям внешней среды
- Г) всё перечисленное.

Вопрос 11. Определите соответствие физиологических характеристик стадиям общего адаптационного синдрома:

I Стадия тревоги

II Стадия резистентности

III Стадия истощения

- А) повышение артериального давления
- Б) синтез белковых структур
- В) гибель

Г) перенапряжение систем

Д) учащение сердцебиений

Е) увеличение продуктов энергообмена АТФ

Вопрос 12. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на опорно-двигательный аппарат:

- А) ограничение подвижности суставов
- Б) усиление кровотока в мышцах
- В) увеличение количества мышечных волокон
- Г) увеличение объема мышечной ткани.

Вопрос 13. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на сердечно-сосудистую систему:

- А) гипертрофия миокарда
- Б) учащение дыхания
- В) повышение ЧСС и ударного объема крови
- Г) изменения в составе форменных элементов крови.

Вопрос 14. Что характерно для адаптационного влияния мышечной деятельности на дыхательную систему:

- А) учащение дыхания
- Б) увеличение глубины дыхания
- В) увеличение объема легочной вентиляции
- Г) всё перечисленное.

Вопрос 15. Для того, чтобы функциональные возможности человека превратились в функциональные способности необходимо:

- А) достижение определённого возраста
- Б) создание оптимальных комфортных условий
- В) тренировочный процесс
- Г) это происходит само собой.

Вопрос 16. Целью совершенствования механизмов адаптации является:

- А) лечение заболевания
- Б) удовлетворение потребности человека в движении
- В) повышение функционального резерва организма
- Г) всё перечисленное.

Вопрос 17. Двигательная деятельность в жизни человека является главным образом:

- А) фактором активной биологической стимуляции
- Б) способом времяпрепровождения
- В) фактором физического развития
- Г) не играет существенной роли.

Вопрос 18. Здоровый образ жизни – это:

- А) правильное, разумное поведение
- Б) благоприятные социальные условия труда и быта
- В) стиль поведения, обеспечивающий желаемую продолжительность и качество жизни человека
- Г) отсутствие вредных привычек.

Вопрос 19. Определите соответствие:

- I Витальные потребности
- II Эмоциональные потребности
- III Рациональные потребности

- А) движение
- Б) самостоятельность
- В) любовь
- Г) пища, вода
- Д) достижения
- Е) признание

Вопрос 20. Определите, какому конституциональному типу соответствует следующая характеристика: «легко возбудим, склонен к гипотонии, малая мышечная масса, чересчур подвижные суставы, как правило, плохая осанка»

- А) нормостенический тип
- Б) астенический тип
- В) гиперстенический тип
- Г) ни к одному из перечисленных.

Вопрос 21. На что направлены в первую очередь занятия физической культурой у людей гиперстенического типа телосложения:

- А) на укрепление мышц и выработку выносливости
- Б) на ускорение обменных процессов в организме
- В) на улучшение подвижности и координации
- Г) на наращивание мышечной массы.

Вопрос 22. Понятие «низкая двигательная активность» включает в себя:

- А) отказ от занятий спортом
- Б) занятия в группах здоровья
- В) малоподвижную деятельность
- Г) постельный режим.

Вопрос 23. Гиподинамия – это:

- А) ограничение двигательной активности
- Б) «сидячий образ жизни»
- В) нехватка положительного воздействия мышечной работы на жизнеспособность организма
- Г) всё перечисленное.

Вопрос 24. Предрасполагающим психологическим фактором, усиливающим подверженность людей депрессии, является:

- А) хроническая боль
- Б) генетическая конституция
- В) низкая самооценка
- Г) сложившиеся обстоятельства.

Вопрос 25. Основным требованием к здоровому питанию является:

- А) соблюдение правил раздельного питания
- Б) применение только растительной пищи
- В) сбалансированность по энергоёмкости с учётом потребностей организма и вида деятельности
- Г) полное исключение животных жиров.

Вопрос 26. Аэробикой называют:

- А) упражнения под музыку
- Б) занятия не менее 20 минут без пауз
- В) упражнения с отягощениями
- Г) упражнения до полного утомления.

Вопрос 27. Физическое развитие - это:

- А) комплекс показателей, определяющий физическую работоспособность и уровень возрастного развития
- Б) приобщение к физической культуре
- В) процесс физического образования и воспитания
- Г) потребность в движении.

Вопрос 28. Понятие «телосложение» включает:

- А) размеры частей тела
- Б) формы частей тела
- В) пропорции и особенности взаимного расположения частей тела
- Г) особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Вопрос 29. Перечислите основные методы исследования физического развития:

- А) соматоскопия
- Б) антропометрия
- В) рентгенография
- Г) ультразвуковое исследования
- Д) томография.

Вопрос 30. Спирометрия определяет:

- А) размеры и пропорции тела

- Б) особенности физического развития
- В) жизненную емкость легких
- Г) соотношение веса мышц, жира и костной ткани.

Вопрос 31. Экскурсия грудной клетки – это:

- А) деление веса (г) на рост (см)
- Б) разница между вдохом и выдохом
- В) соотношение (длина ног / рост сидя)х100
- Г) становая сила минус рост.

Вопрос 32. Как измеряется окружность грудной клетки:

- А) при максимальном вдохе
- Б) во время паузы
- В) при максимальном выдохе
- Г) в любом из перечисленных состояний

Критерии оценки:

- оценка «отлично» ставится, если студентом правильно выполнено более 85% заданий.
- оценка «хорошо» ставится, если студентом правильно выполнено 71-85% заданий.
- оценка «удовлетворительно» ставится, если студентом правильно выполнено 50-70 % заданий.
- оценка «неудовлетворительно» ставится, если студентом правильно выполнено менее 50 % заданий.

1.3. Презентация

Тема 1.

1. Структура фитнеса.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Технологии, применяющиеся в практике фитнеса.
4. Роль фитнес-тренировок для поддержания и улучшения здоровья.
5. Цели и задачи оздоровительного фитнеса.
6. Фитнес-технологии.

Тема 13.

7. Что такое функциональный тренинг?
8. Польза функциональной тренировки?
9. Развитие мелких или глубоко лежащих мышцы-стабилизаторов с помощью функциональных тренировок.
10. Сочетание силовых упражнений в тренажерном зале и функциональный тренинг
11. Подбор нагрузки.
12. Противопоказания к функциональной тренировке.

Критерии оценки презентации:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он представил достаточно полную и развернутую презентацию в рамках исследуемой проблемы, знает основные термины, фамилии ученых, исследовавших изучаемую проблему, способен анализировать и синтезировать научную литературу по заявленной проблеме. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач. Помимо теоретического материала включает в презентацию видео - и аудиоматериалы.

оценка «хорошо» выставляется студенту, который продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам содержания презентации, логично излагает материал,

умеет применить психолого-педагогические знания для решения конкретных методических проблем.

оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, при наличии у него знаний основных категорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал, осуществить отбор и анализ материала, включаемого в презентацию по исследуемой проблеме.

оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который представил презентацию, но соответствующую заявленным требованиям или представил не авторскую презентацию не освоил основного содержания проблемы, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.4. Комплект заданий для контрольной работы

Тема 7-8.

Вариант 1.

1. Стретчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
2. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
3. Виды аэробики.
4. Основные виды растяжки .
5. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.

Критерии оценки:

оценка «отлично»: студент должен: продемонстрировать глубокое и прочное усвоение знаний материала; продемонстрировать владение исследовательской деятельности.

оценка «хорошо»: студент должен: продемонстрировать достаточно полное знание материала; продемонстрировать знание диагностик.

оценка «удовлетворительно»: студент должен: продемонстрировать общее знание изучаемого материала; *уметь* показать общее знание диагностик.

оценка «неудовлетворительно» выставляется на основе *незнания* значительной части программного материала; *не владеет* технологией диагностики.

2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

2.1 Примерный перечень вопросов для зачета

1. Понятие о здоровье.
2. Физиологические критерии здоровья.
3. Факторы влияющие на здоровье
4. Спецконтингент (дети, женщины, люди пожилого возраста).
5. Возрастные особенности развития детского организма;
6. Особенности функционирования женского организма
7. Особенности старения организма.
8. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для детей различных возрастных групп.
9. Особенности планирования нагрузок.
10. Контроль а физической подготовленностью детей.
11. Виды программ для различных возрастных категорий населения.
12. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для женщин.
13. Особенности развития физических качеств у женщин.
14. Специфика выбора программы тренировок.
15. Особенности использования упражнений силовой и аэробной направленности.

16. Особенности построения оздоровительной фитнес тренировки с пожилыми людьми.
17. Выбор вида двигательного режима в зависимости от стиля жизни пожилых людей.
18. Подбор упражнений силовой и аэробной направленности оздоровительной фитнес тренировки.
19. Показания и противопоказания для занятий оздоровительными фитнес тренировками.
20. История возникновения оздоровительной аэробики.
21. Понятие фитнес и история его становления.
22. Рациональное питание.
23. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
24. Особенности проведения занятий на фитболах.
25. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
26. Преимущества степ-аэробики.
27. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
28. Пилатес и история его возникновения.
29. Калланетик и история его возникновения.
30. Детский фитнес.
31. Методика проведения занятий в тренажерном зале

Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если он продемонстрировал достаточно полное *знание* материала; продемонстрировал *знание* основных теоретических понятий; достаточно последовательно, грамотно и логически стройно изложил материал; продемонстрировал *умение* ориентироваться в литературе по проблематике дисциплины; *умеет* сделать достаточно обоснованные выводы по излагаемому материалу.

- оценка «не зачтено» выставляется в случае незнания значительной части программного материала; не владения понятийным аппаратом дисциплины; существенных ошибок при изложении учебного материала; неумения строить ответ в соответствии со структурой излагаемого вопроса; неумения делать выводы по излагаемому материалу.