ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ
S/N: 16E774D691E6E8BB43B90C453EDF6726
Владелец: Исстаманова Ольга Васильевна
Должность: И.о. директора Филиала
E-mail: pedagogkmv@sspi.ru
Организация: Филиал СГПИ в г. Железноводске
Дата подписания: 31.05.2024
Действителен: с 09.11.2022 до 09.11.2025

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

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
и научной работе
_____ Т.А. Пономаренко
«28» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФИТНЕС Б1.В.ДВ.02.01

(*наименование учебной дисциплины*)

Уровень основной профессиональной образовательной программы бакалавриат

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль(и)) «Физическая культура»

Форма обучения Заочная

Срок освоения ОПОП 4 г. 6 м.

Год начала обучения 2020

Заведующий кафедрой _____/М.Н. Арутюнян/

Декан факультета _____/Э.С. Таболова/

Железноводск, 2024 г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с учебным планом по соответствующей образовательной программе

Автор (ы)-разработчик (и) Оробинская А.Н., старший преподаватель гуманитарных и социально-экономических дисциплин

ФИО, должность, ученая степень, звание

«Согласовано»
Заведующий выпускающей кафедрой
АрутюнянМ.Н.,
кандидат философ. наук

ФИО, ученая степень, звание, подпись

«28» мая 2024 г.

«Согласовано»
И.о. заведующего
библиотекой
Клименко А.В.

ФИО, подпись

«28» мая 2024 г.

Содержание

1. Цель и задачи, дисциплины 4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине.....4
4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы……...5
5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий.....6
6. Контроль качества освоения дисциплины……..…7
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины……...8
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы .....……9
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины ..... ….11
Приложения……12

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Оздоровительный фитнес» является изучение учебно-практического материала, необходимого для подготовки специалистов, ознакомление студентов с основами построения и методике проведения основных видов фитнес программ, привитие профессионально-педагогических навыков и умений в области оздоровительной физической культуры.

Задачи 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.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Оздоровительный фитнес» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1, дисциплинам по выбору 2.

Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины: «Основы медицинских знаний и здорового образа жизни», «Возрастная анатомия, физиология», «Физическая культура и спорт», «Теория физической культуры и спорта», «Физиология физического воспитания и спорта».

Знания, умения, навыки, сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: прохождения учебной и производственной практик, подготовки к государственной итоговой аттестации.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине
Универсальные компетенции		
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность	Применяет комплексы физических упражнений для оздоровительных целей.

полноценной социальной и профессиональной деятельности.	занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	
	УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Применяет диагностики, для определения уровня развития физической подготовленности.
	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.	Составляет комплексы упражнений с учетом возрастных особенностей и воздействия на функциональные и двигательные системы организма, укрепляя здоровье.
	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.	Подбирает и выполняет специальные упражнения для избранного вида спорта.
ПК- 7. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам.	ПК- 7.3. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении физической культуры.	Владеет составлением комплексов упражнений с учетом возрастных особенностей и воздействия на функциональные и двигательные системы организма с учетом индивидуальных достижений

4. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы, 108 часов, включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр
			8
Контактные часы	**Всего:**	12,5	12,5
	Лекции (Лек)	4	4
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	6	6
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		

Промежуточная аттестация (КПА)	Зачет, зачет с оценкой, экзамен (КПА)	0,5	0,5
	Консультация к экзамену (Конс)	2	2
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов (СР)		87	87
Подготовка к экзамену (контроль)		8,5	8,5
Вид промежуточной аттестации		экзамен	экзамен
Общая трудоемкость (по плану)		**108**	**108**

5. Содержание дисциплины по разделам (темам) и видам занятий

Наименование раздела (темы) дисциплины	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	СРС	Всего	Планируемые результата обучения	Формы текущего контроля
Семестр 8							
Тема 1. Определение понятия фитнес.		2		6	8	УК-7.1. УК-7.2.	Беседа Презентация, к.р
Тема 2. История развития фитнеса в мире.	2			6	8	УК-7.1. УК-7.4.	Реферат
Тема 3. Опорно-двигательный аппарат человека.	2			6	8		
Тема 4.Методика и технология проведения занятий оздоровительным фитнесом				6	6		
Тема 5. Базовая аэробика.				7	7	УК-7.1. ПК-7.3	Беседа
Тема 6. Степ-аэробика.		2		7	9		
Тема 7.Фитбол-аэробика. Составление комплекса упражнений.				7	7	УК-7.1. УК-7.2.	Реферат
Тема 8. Типы и виды стретчинга.				7	7		
Тема 9. Система упражнений Пилатес.				7	7	УК-7.1. УК-7.3.	Беседа
Тема 10. Силовой фитнес. Калланетик. Рекомендации. Противопоказания. Особенности. Формат урока.		2		7	9	УК-7.1. ПК-7.3	Реферат
Тема 11. Памп-аэробика.				7	7	УК-7.1. УК-7.4.	Беседа
Тема 12. Йога, ее разновидности. Танцевальная аэробика, составление связок.				7	7	УК-7.1. ПК-7.3	Реферат
Тема 13. Функциональная тренировка.				7	7	УК-7.1. УК-7.3.	К. р.
Форма промежуточной аттестации (экзамен)					0,5		экзамен

Подготовка к экзамену (Контроль)					8,5		
Консультация к экзамену (Конс)					2		
Всего за семестр:	**4**	**6**		**87**	**108**		

Планы проведения учебных занятий отражены в методических материалах (Приложение 1.).

6. 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 СГПИ 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	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	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;	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;

задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.	ошибок решать практические задания.	- 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.	- 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.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

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

Полный комплект методических документов размещен на ЭИОС Филиала СГПИ в г. Железноводске.

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, нормативными документами, архивными и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка сообщения (реферата); собеседование; презентации; выполнение индивидуальных заданий; подготовка к практическим занятиям и др.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература:

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519540

Дополнительная литература

2. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры : материалы конференции / под редакцией С. С. Давыдовой. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-907461-68-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/317069

3. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры : материалы конференции / С.С. Давыдова. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2023. — 434 с. — ISBN 978-5-907655-69-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/355994

4. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова. — Челябинск : ЧГИК, 2017. — 157 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/177723

5. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142481

6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2004. - 480с.

7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. заведений.- Ставрополь: СГУ,2001.-224 с.

8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для высш. учеб. заведений.- Ростов н/Д.: Феникс,2002.-384 с.

9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. и сред. учебных заведений. - 3-е изд., стер. - М.: Академия,2002. - 480с.

10. Пагиев В.Б., Арутюнян М.Н., Карапетов Г.И., Федотова Т.Д., Левикин А.Е. Физическая культура : методы преподавания и организации учебно- тренировочного процесса Учебное пособие / под общей редакцией В.Б. Пагиева, - Пятигорск: Рекламно-информационное агентство на КМВ, 2019.- 244 с.

11. Виды адаптивного спорта в спортивно-массовой, оздоровительной и инклюзивной работе педагогического вуза: учебное пособие / колл. авт.; под общ. ред. д-ра пед.наук, проф. Р.Р. Магомедова; М-во науки и высшего образования РФ, М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки. – Ставрополь: Ставролит, 2019.- 164 с.

12. Актуальные проблемы подготовки педагогических кадров в сфере физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Р.Р. Магомедова; М-во образования Ставропольского края, Филиал СГПИ в г. Ессентуки.- Ставрополь : изд-во «Тимченко О.Г.». 2023.- 516 с.

13. Общие методические указания по изучению гуманитарных и социально-экономических , дисциплин естественнонаучного цикла: учебно-методическое пособие /

авт.-сост.; И.С. Буракова, Л.А. Ситак, С.С.Бочаров.- 2-е изд., доп. – Ставрополь: изд-во «Тимченко О.Г.». 2022.- 93 с.

Периодические издания:

1) Научно-теоретический журнал: «Теория и практика физической культуры и спорта»

Интернет-ресурсы:

Электронные библиотечные системы

№ п/п	Наименование	Адрес сайта
1.	ЭБС «Юрайт»	www.urait.ru
2.	ЭБС «Юрайт» (раздел «Легендарные книги»)	www.urait.ru
3.	Электронно-библиотечная система «Лань»	http://e.lanbook.com/

Электронные образовательные ресурсы

№ п/п	**Наименование**	**Адрес сайта**
1.	ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
2.	Научная электронная библиотека	https://elibrary.ru
3.	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
4.	Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
5.	Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
6.	Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
7.	Национальная платформа «Открытое образование»	https://openedu.ru
8.	Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
9.	Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
10.	Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
11.	Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru
12.	Цифровая образовательная платформа «Media» (LECTA), ГК «Просвещение»	https://media.prosv.ru/

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя. По заявке устанавливается мобильный комплект (ноутбук, проектор, экран, колонки).

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

Компьютерное оборудование оснащено комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

1. Пакеты программного обеспечения общего назначения (возможны следующие варианты: «МойОфис», «MicrosoftOffice», «LibreOffice», «ApacheOpenOffice»).
2. Приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Sumatra PDF Reader», «AdobeAcrobatReaderDC».
3. Приложение, позволяющее сканировать и распознавать текстовые документы (возможны следующие варианты: «ABBYYFineReader», «WinScan2PDF»).
4. Программа-файловый архиватор (возможны следующие варианты: «7-zip», «WinRAR»).
5. Программа для организации и проведения тестирования (возможны следующие варианты: «Айрен», «MytestX»).
6. Программа просмотра интернет-контента (браузер) (возможен следующий вариант: «Yandex»).

Приложение 1

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.

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 знанийв 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.

Приложение 2

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. Танцевальнаяаэробика;
7. Памп-аэробика;
8. Тераробика;
9. Сайкл-аэробика;
10. Аква-аэробика;
11. Таэ-бо;
12. Ки-бо-аэробика.
13.

Тема 5: Базовая аэробика.

1. Основная часть – аэробная.
2. Хореографические методы построения аэробнойчасти занятия.
3. Основной изаключительный стретч.
4. Конец урока.

Тема 6: Степ-аэробика.

1. Базовые шаги.
2. Особенноститренировок 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. Залючительная 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)35-45минут
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...
a. совокупность материальных и духовных ценностей
b. средство сохранения себя, как природы, сбережение и поддержание жизни людей
c. 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

a. вес

b. тип телосложения

c. рост

d. АД

Вопрос 3. ЧСС при нагрузке

a. Увеличивается

b. Остается без изменения

c. Уменьшается

d. 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.

Вопрос8. 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.

1.4. 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 презентациюв рамках исследуемой проблемы, знает основныетермины, 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 наличииу него знанийосновныхкатегорий 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 освоилосновногосодержания проблемы,не владеет знаниямипо обязательной психолого-педагогическойи методическойлитературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.5. Критерии оценки практических занятий:

оценка «отлично» выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту иглубинузнаний, знает основныетермины, 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 проблем.

оценка «удовлетворительно»выставляется студенту, при наличииу него знанийосновныхкатегорий и понятий по изучаемой проблеме, умения достаточно грамотно изложить материал.

оценка «неудовлетворительно»выставляется студенту, который не освоилосновногосодержания изучаемого материала,не владеет знаниямипо обязательной психолого-педагогическойи методическойлитературе, не смог четко и грамотно изложить материал.

1.6. Комплект заданий для контрольной работы

Тема 1: Определение понятия фитнес.

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 экзамена

1. Понятие о здоровье.
2. Цели и задачи оздоровительного фитнеса.
3. Физиологические критерии здоровья.
4. Факторы, влияющие на здоровье
5. Роль фитнес-тренировок для поддержания и улучшения здоровья.
6. Технологии, применяющиеся в практике фитнеса.
7. Спецконтингент (дети, женщины, люди пожилого возраста).
8. Возрастные особенности развития детского организма;
9. Особенности функционирования женского организма
10. Особенности старения организма.
11. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для детей различных возрастных групп.
12. Особенности планирования нагрузок.
13. Контроль за физической подготовленностью детей.
14. Виды программ для различных возрастных категорий населения.
15. Методика построения оздоровительных фитнес тренировок для женщин.
16. Особенности развития физических качеств у женщин.
17. Специфика выбора программы тренировок.

18. Особенности использования упражнений силовой и аэробной направленности.
19. Особенности построения оздоровительной фитнес тренировки с пожилыми людьми.
20. Выбор вида двигательного режима в зависимости от стиля жизни пожилых людей.
21. Подбор упражнений силовой и аэробной направленности оздоровительной фитнес тренировки.
22. Показания и противопоказания для занятий оздоровительными фитнес тренировками.
23. История возникновения оздоровительной аэробики.
24. Понятие фитнес и история его становления.
25. Рациональное питание.
26. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
27. Особенности проведения занятий на фитболах.
28. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
29. Преимущества степ-аэробики.
30. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
31. Пилатес и история его возникновения.
32. Калланетик и история его возникновения.
33. Детский фитнес.
34. Методика проведения занятий в тренажерном зале
35. Стретчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
36. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
37. Виды аэробики.
38. Основные виды растяжки.
39. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
40. Программа Степ-аэробики.
41. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
42. Способы регулирования нагрузки на занятиях стэп-аэробики.
43. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой.
44. Понятие «Фитнес».
45. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
46. Платформа Степ-Рибок, ее характеристики.
47. Задачи, продолжительность и основное содержание подготовительной части комплекса оздоровительной аэробики.
48. Задачи, продолжительность и основное содержание основной части комплекса базовой аэробики.
49. Задачи, продолжительность и основное содержание заключительной части комплекса базовой аэробики.
50. Степ-тренировка, интенсивность упражнений.
51. Методика составления комплекса урока аэробики.
52. Сущность и значение системы «Хат-ха йоги» как основа занятий фитнес-йоги.
53. Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробики.
54. Базовые шаги степ-аэробики.
55. Признаки утомления при занятиях оздоровительной аэробикой
56. Гигиенические требования к проведению занятий аэробикой
57. Подбор музыки для занятий аэробикой
58. Каланетик – основная философия занятий.
59. Составление программы упражнений для основной части занятий силовым фитнесом.
60. Каланетик – отличительная особенность тренировки. Содержание комплекса, методика обучения.

Критерии оценки:

«отлично» - выставляется студенту, если он продемонстрировал полноту и глубину знаний по всем вопросам раздела, владеет знаниями обязательной и дополнительной литературы. Умеет применять полученные знания для решения конкретных практических задач.

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

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

«неудовлетворительно» -выставляется студенту, который не освоил основного содержания раздела, не владеет знаниями по обязательной психолого-педагогической и методической литературе.

Лист изменений рабочей программы дисциплины

№ п\п	Содержание изменений	Реквизиты документа об утверждении изменений	Дата внесения изменений
1.	Утверждена на основании Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование «Физическая культура» № 121 от 22.02.2018 г.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 27 июня 2019 г.	27.06.2019 г.
2.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 11 от 30 июня 2020 г.	30.06.2020 г.
3.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарный и социально-экономических дисциплин № 8 от 25 марта 2021 г.	25.03.2021 г.
4.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 05 мая 2022 г.	05.05.2022 г.
5.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 10 от 22 мая 2023 г.	22.05.2023 г.
6.	Актуализирована в части учебно-методического и информационного обеспечения в связи с продлением контракта с ЭБС и в части перечня основной и дополнительной литературы в связи с его изменением. Внесены изменения в титульный лист в части даты, номера протокола заседания кафедры.	Протокол заседания кафедры гуманитарных и социально-экономических дисциплин № 11 от 28 мая 2024 г.	28.05.2024 г.