

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.В.ДВ.09.01 Фитнес-технологии

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____  Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	5
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости	8
5. Содержание дисциплины	9
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	19
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	36
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	36
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	38

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование профессионально-педагогических компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности

Задачи:

- формировать представление о теоретических основах различных видах фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса;
- формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;
- развивать умения студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;
- формировать профессионально-прикладные навыки работы в области фитнес с различным контингентом населения.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Фитнес-технологии» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для освоения дисциплины «Фитнес-технологии» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения таких дисциплин, как: «Теория и методика гимнастики», «История физической культуры и спорта», «Фитбол», «Корригирующая гимнастика»

Освоение дисциплины является необходимой основой для последующего

изучения дисциплин «Основы адаптивной физической культуры», «Стретчинг».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПКО-3	<i>Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса</i>	<p>ПКО-3.1 <i>Знает:</i> закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников</p> <p>ПКО-3.2 <i>Умеет:</i> осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>ПКО-3.3 <i>Владеет:</i> предметным содержанием образования дошкольников</p>	<p>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного</p>

			<p>воспитания</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на	ОПК-8.1 Знает: историю, теорию, закономерности и	Знать: историю, теорию, закономерности и принципы

	<p>основе специальных научных знаний</p>	<p>принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для</p>	<p>построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для</p>
--	--	---	--

		рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
--	--	--	--

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Се- местр	Трудоем- кость		Контактная работа при прове- дении учебных занятий по дис- циплинам (модулям)				СРС		Форма проме- жуточ- ной ат-теста- ции
	ЗЕ	часов	Лек- ции, часов	Прак- тиче- ские занятия, часов	Лабо- ратор- ные заня- тия, часов	Иные виды, часов	В период теорети- ческого обуче- ния, ча- сов	В период сессии (кон- троль), часов	
<i>Очная форма обучения</i>									
5	3	108	18	36	-	-	54	-	Зачет
<i>Заочная форма обучения</i>									
8	3	108	4	8		-	92	4	Зачет

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1.1 Тематический план учебной дисциплины

5.1.2 Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа)	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			

5 семестр									
1.	Значение фитнеса как средства эффективного физического воспитания	9	4	2	2		5		ОПК-8, ПКО-3
2.	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	9	4	2	2		5		ОПК-8, ПКО-3
3.	Развитие гибкости и пластичности тела средствами	11	6	2	4		5		ОПК-8, ПКО-3
4.	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары,	11	6	2	4		5		ОПК-8, ПКО-3
5.	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем Оздоровительной системы. Пилатес	11	6	2	4		5		ОПК-8, ПКО-3
6.	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. выносливости организма	11	6	2	4		5		ОПК-8, ПКО-3
7.	Принципы и методики построения оздоровительных программ.	12	6	2	4		6		ОПК-8, ПКО-3
8.	Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности	14	8	4	4		6		ОПК-8, ПКО-3
9.	Функциональный уровень фитнес программ	10	4		4		6	Тест	ОПК-8, ПКО-3
10.	Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом	10	4		4		6	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
	Итого:	108	54	18	36		54		

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения *Не предусмотрено учебным планом.*

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>8 семестр</i>									
1.	Значение фитнеса как средства эффективного физического воспитания	9,5	0,5	0,5			9		ОПК-8, ПКО-3
2.	Основы обучения оздоровительным видам аэробики	9,5	0,5	0,5			9		ОПК-8, ПКО-3
3.	Развитие гибкости и пластичности тела средствами	10,5	1,5	0,5	1		9		ОПК-8, ПКО-3
4.	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары,	10,5	1,5	0,5	1		9		ОПК-8, ПКО-3
5.	Восстановление гибкости тела и организма в целом путем Оздоровительной системы. Пилатес	10,5	1,5	0,5	1		9		ОПК-8, ПКО-3

6.	Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. выносливости организма	10,5	1,5	0,5	1		9		ОПК-8, ПКО-3
7.	Принципы и методики построения оздоровительных программ.	10,5	1,5	0,5	1		9		ОПК-8, ПКО-3
8.	Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности	10,5	1,5	0,5	1		9		ОПК-8, ПКО-3
9.	Функциональный уровень фитнес программ	11	1		1		10	Тест	ОПК-8, ПКО-3
10.	Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом	11	1		1		10	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
	Итого:	108	12	4	8		92		

* указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;

** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме

5.2 Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

5 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) История возникновения аэробики.

2) Возникновение

термина «аэробика».

3) Основные понятия аэробики.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Основы обучения оздоровительным видам аэробики

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) История возникновения спортивной

дисциплины как вида спорта.

2) Содержание программы, правила соревнований.

3) Понятие об оздоровительной

аэробике.

4) Основная формула и механизм

оздоровления

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Развитие гибкости и пластичности тела средствами

оздоровительной аэробики. Система стретчинг

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Классификация оздоровительной аэробике.

2) Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная

аэробика, аквааэробика, фитбол-аэробика, классификация средств и

структура занятий оздоровительной аэробикой

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Развитие силовых способностей занимающихся средствами

аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Определение оздоровительной тренировки, оздоровительной

аэробики, понятие здоровья, оздоровления.

2) Рациональная физическая тренировка, оздоравливающий эффект оздоровительной тренировки.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Структура занятия оздоровительной аэробики (разминка, основная часть, силовая часть, партерная часть, заключительная часть, стретчинг).

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Процесс обучения и научения двигательным действиям в аэробике, статика и динамика движений аэробика, положение тела и ориентация в пространстве при выполнении двигательного акта, выполнение моторных программ, перестройка моторных программ.

2) Тренирующее (обучающее) воздействие любого упражнения (комплекса упражнений), направленного на изменение моторной программы должно изменяться в соответствии с кривой обучения, что может служить тестирующим моментом определения уровня сложности предлагаемого упражнения или степени его усвоения

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Принципы и методики построения оздоровительных программ

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата.

2) Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки, биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки.

3) Общий центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9

Тема: Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности.

Краткое содержание лекции:

1) Физиологические аспекты тренировочного эффекта. Долговременный положительный эффект физической тренировки.

2) Повышение устойчивости к утомлению.

3) Срочный тренировочный эффект при повышении интенсивности работы опорно-двигательного аппарата, отставленные тренировочные эффекты.

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий

5 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Практическое занятие в спортивном зале.

2) Технология и методы конструирования программ.

3) Содержание занятий по аэробике.

4) Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.

Моделирование и проведение урока аэробики.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Основы обучения оздоровительным видам аэробики

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Практическое занятие в спортивном зале.
- 2) Разучивает базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick).
- 3) Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4

Тема: Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Практическое занятие в спортивном зале.
- 2) Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.
- 3) Составление комплексов упражнений на растяжку.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6

Тема: Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) практическое занятие в спортивном зале.

2) Метод блоковой хореографии.

3) Метод бэйс хореографии. Метод хореографии фристайл.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-8

Тема: Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Практическое занятие в спортивном зале.

2) Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, груди, спины, ног и рук.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-10

Тема: Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Практическое занятие в спортивном зале.

2) Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11-12

Тема: Принципы и методики построения оздоровительных программ

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Практическое занятие в спортивном зале.

2) Отработка комплексов упражнений для развития гибкости.

Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-14

Тема: Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Практическое занятие в спортивном зале.

2) Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 15-16

Тема: Функциональный уровень фитнес программ

Основные вопросы и задания:

- 1) Выполнение упражнения на гибкость и растяжку (стретчинг).
- 2) Отработка комплексов упражнений для развития гибкости.
- 3) Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 17-18

Тема: Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом

Основные вопросы и задания:

- 1) Правила техники безопасно при выполнении упражнений различной направленности.
- 2) Правила поведения в спортивном зале, бассейне, тренажерном зале.
- 3) Функции тренера-инструктора по обеспечению техники безопасности занимающимися.

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

5 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8

Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	54

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

8 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	11
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	18
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	7
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	92

5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- тест;
- реферат.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

5 семестр

Примерный тест для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

1. Фитнес-гимнастика: силовая аэробика с гантелями, боди-барами, штангой, эспандерами – в виде каких программ или тренировок проводится:

- а) групповых программ;
- б) круговых тренировок;
- в) фитнес с использованием тренажеров;
- г) outdoor-fitness – велосипеды, ролики,

2. Какие формой занятий фитнесом рекомендованы для подростков в возрасте 14–18 лет (несколько вариантов)

- а) тренировки на тренажерах и со свободными отягощениями;
- б) современные танцевальные формы – различные виды хип-хопа, брейка.
- в) Нет правильных вариантов ответа

3. Какой формой занятий фитнесом рекомендованы для девушек в возрасте 14–18 лет.(несколько вариантов)

- а) базовой аэробика
- б) танцевальные формы джаз-аэробика
- в) DL R-n-B-аэробика
- г) латин-аэробика
- д) Акваэробика с элементами боевых видов спорта

4. В фитнесе можно выделить программы

- а) для детей и подростков
- б) занимающиеся старше 60 лет
- в) взрослых до 30 лет
- г) от 30 до 50 лет и старше 50 лет
- д) Все варианты верны

5. Наибольшая работоспособность обычно приходится на период времени:

- а) от 8 до 10 ч
- б) от 17 до 18 ч.
- в) от 12 до 14.00 ч.

6. фитнес-гимнастика: силовая аэробика с гантелями, боди-барами, штангой, эспандерами – в виде каких программ или тренировок проводится:

- а) групповых программ;
- б) круговых тренировок;
- в) фитнес с использованием тренажеров;
- г) outdoor-fitness – велосипеды, ролики,

7. При планировании оздоровительной тренировки наибольший оздоровительный эффект достигается при :

- а) чередование нагрузок преимущественного воздействия на развитие силы , силовой и кардиореспираторной выносливости.
- б) чередовании тренировок на кардиореспираторную выносливость и силу

8. При занятиях шесть раз в неделю рекомендуется

- а) три раза выполнять кардиопрограмму и три раза – силовую
- б) четыре раза выполнять кардиопрограмму и два раза – силовую
- в) два раза выполнять кардиопрограмму и четыре раза – силовую

9. При занятиях пять раз в неделю следует чередовать занятия по следующей схеме:

а) на одной неделе выполнять четыре кардиотренировки и одну силовую, на следующей – две кардиотренировки и три силовых и т.д.

б) на одной неделе выполнять две кардиотренировки и три силовых, на следующей – четыре кардиотренировки и одну силовых и т.д.

в) на одной неделе выполнять три кардиотренировки и две силовых, на следующей – две кардиотренировки и три силовых и т.д.

10. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую .

а) Touch-step

б) Step-touch

в) Basic step

11. Аква-аэробика

а) аэробика с мячом

б) аэробика в высокой интенсивности

в) аэробика в воде

12. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

а) Two step

б) V-step

в) Straddle

13. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

а) рондат

б) колесо

в) шоссе

14. Что из нижеперечисленного относится к визуальным признакам переутомления?

а) лёгкий румянец

б) ярко выделяющийся белый носогубный треугольник

в) потоотделение

15. Основные характеристики, учитываемые при планировании тренировочного процесса

а) продолжительность тренировки

б) частота тренировок в неделю

в) форма занятия

16. Фитнес — это общая физическая подготовленность организма человека.

а) Акробатика

б) Аэробика

в) Фитнес

г) Пилатес

17. Аэробика – это

а) система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом.

б) любительский вид спорта, который заключается в выполнении упражнений на спортивных площадках.

в) нагрузка на один или 2 противоположных мышечных участка, находящихся рядом и входящих в одну мышечную группу.

г) один из основных жанров танцевальной музыки XX века.

18. Известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой».

а) Джеймс Нейсмит

б) Криштиану Роналду

в) Валерия Харламова

г) Кеннет Купер

19. Виды аэробики.

а) Оздоровительная

б) Информационная

в) Прикладная

г) Спортивная

20. Задачи, стоящие перед аэробикой.

а) Воспитание правильной осанки.

б) Развитие музыкальности, чувства ритма.

в) Улучшение психического состояния, снятие стрессов.

г) Увеличение массы тела.

21. ... фазы аэробной тренировки Кеннета Купера, которых обязательно нужно придерживаться.

а) Три

б) Четыре

в) Шесть

г) Две

22. ... – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку.

а) Аквааэробика

б) Кроссфит

в) Воркаут

г) Пилатес

23. Вид ритмической гимнастики, который включает в себя комплекс простых и доступных упражнений, направленных на совершенствование фигуры.

а) Шейпинг

б) Йога

в) Стретчинг

г) Бодифлекс

24. Фитнес пришёл к нам из

а) США

б) Франции

в) Германии

г) России

25. Что НЕ относится к направлениям в фитнесе?

а) йога;

б) пилатес;

в) стрип-пластика;

г) гольф;

д) караоке.

26. ... — совокупность духовных, психических и физических практик индуизма и буддизма, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями. Упражнения в данной методике представляют собой позы, которые необходимо выдерживать некоторое время. Они направлены на развитие силы, выносливости, гибкости, улучшение осанки и обмена веществ.

а) джампинг

б) аквааэробика

в) стретчинг

г) йога

27. У юношей мышечная сила наиболее резко увеличивается после

а) 14 лет, но и к 18 годам она еще не достигает уровня взрослых мужчин

б) 12 лет, но и к 19 годам она еще не достигает уровня взрослых мужчин

в) 16 лет, но и к 20 годам она еще не достигает уровня взрослых мужчин

28. Какие формой занятий фитнесом рекомендованы для подростков в возрасте 14–18 лет (несколько вариантов)

а) тренировки на тренажерах и со свободными отягощениями;

б) современные танцевальные формы – различные виды хип-хопа, брейка.

в) Нет правильных вариантов ответа

29. Какие формой занятий фитнесом рекомендованы для девушек в возрасте 14–18 лет.(несколько вариантов)

- а) базовой аэробика
- б) танцевальные формы джаз-аэробика
- в) DL R-n-B-аэробика
- г) латин-аэробика
- д) Акваэробика с элементами боевых видов спорта

30. В фитнесе можно выделить программы

- а) для детей и подростков
- б) занимающиеся старше 60 лет
- в) взрослых до 30 лет
- г) от 30 до 50 лет и старше 50 лет
- д) Все варианты верны

5семестр

Примерная тематика рефератов для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

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.

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

5 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Функциональный уровень фитнес программ

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической</p>

	<p>деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного</p>

	<p>процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно »</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к</p>

	<p>своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	--

Тема: Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и</p>

	<p>образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>4 «хорошо»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому</p>

	<p>предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно »</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения</p>

	<p>отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	---

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (зачет)

5 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
4	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной</p>

«хорошо»	<p>системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
3 «удовлетворительно»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать</p>

	<p>рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно »</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрено учебным планом

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Фитнес: Учебное пособие / Сапожникова О.В., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 143 с.: ISBN 978-5-9765-3232-8 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959261>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/615114>

2. Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе: Монография / Руненко С.Д., - 2-е изд. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 192 с. (Научная мысль)ISBN 978-5-16-106693-5 (online). - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/969612>

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/ <http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier [https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic](https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic)

Информационные справочные системы

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.
- 4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.
- 5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>
- 6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>
- 7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.
4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.