

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано управлением организации и
контроля качества образовательной
деятельности
« 24 » марта 2022 г.
Начальник управления Р.В. Самолетов
/Р.В. Самолетов/

Одобрено учебно-методическим советом
Протокол от « 24 » марта 2022 г. № 23
Председатель М.А. Миленкова
/М.А. Миленкова/



Рабочая программа дисциплины

Фитнес

Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль:
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры
Протокол «21» марта 2022 г. № 7
Председатель УМКом Е.В. Крякина
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств
Протокол от « 18 » марта 2022 г. № 8
Зав. кафедрой В.А. Иванов
/В.А. Иванов/

Мытищи
2022

Авторы-составители:

Сулим Александра Сергеевна, старший преподаватель кафедры спортивных игр, гимнастики и спортивных единоборств.

Никитинская Виктория Николаевна, старший преподаватель кафедры спортивных игр, гимнастики

Рабочая программа дисциплины «Фитнес» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 19.09.2017 г. № 940.

Дисциплина входит в модуль «Активно-оздоровительные технологии», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	9
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	11
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	32
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	33
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	33
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	34

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель дисциплины – оптимизация физического развития у студентов, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной учебной и трудовой деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Научить студентов двигательным действиям базовой аэробики, танцевальной аэробики и элементам оздоровительной аэробики.
2. Научить студентов основным упражнениям фитбол-гимнастики.
3. Научить студентов выполнению упражнений системы Пилатес.
4. Научить студентов базовым упражнениям стретчинга.
5. Научить студентов проведению занятий по различным видам фитнеса.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий;

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке;

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения;

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни;

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Активно-оздоровительные технологии», в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Дисциплина «Фитнес» тесно связана с дисциплинами «Гимнастика», «Музыкально-ритмическое воспитание», «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика физического воспитания».

Освоение данной дисциплины является основой для последующего изучения дисциплин «Спортивные сооружения и материально-техническое обеспечение

оздоровительной и адаптивной физической культуры», «Адаптивная физическая культура», «Частные методики адаптивной физической культуры», и прохождения производственной практики (профессионально-ориентированной практики).

Знания в области «Фитнеса» способствуют расширению общего кругозора студентов, их эрудиции, музыкальности и гармоничному развитию личности.

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в часах	72
Объём дисциплины в зачетных единицах	2
Контактная работа:	48,2
Лекции	12
Практические занятия	36 ¹
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	16
Контроль	7,8

Формой промежуточной аттестации является зачет в 6 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Теоретические основы фитнеса.		
Тема 1. История возникновения и развития оздоровительной и танцевальной аэробики. Выразительная гимнастика - пантомима Франсуа Дельсарта. Система физических упражнений Жоржа Демени. Танцевальная гимнастика Айседора Дункан. Ритмическая гимнастика Жака Далькроза. Джаз-гимнастика Моники Бекман. Система	0.5	

¹ Реализуется в форме практической подготовки

оздоровительной аэробики Кеннета Купера: циклические движения (ходьба, бег, плавание, лыжи, коньки, гребля, велосипед), спортивные игры, прыжки со скакалкой, верховая езда, теннис, танцевальная аэробика. Ритмическая гимнастика Джейн Фонды. Образование нового вида спорта – спортивной аэробики.		
Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительной и танцевальной аэробики. Подготовительная часть занятия – разминка (общая и специальная). Основная часть занятия - аэробная и силовая. Периоды аэробной части: постепенное повышение интенсивности (средняя интенсивность), удержания целевых показателей интенсивности (высокая интенсивность), снижения целевых показателей интенсивности (низкая интенсивность). Силовая часть – период постепенного понижения интенсивности до «после разминочных». Заключительная часть занятия. Стретчинг – упражнения на растягивание основных мышечных групп: ног, рук, спины, мышц брюшного пресса; упражнения на расслабление; элементы йоги; упражнения для дыхания. Аэробная часть занятия – базовые шаги и прыжки: марш (marsh), приседание (squat), приставной шаг (step touch), виноградная лоза (grape vine), два приставных шага в сторону (step line), V-шаг (V-step), поворот вокруг опорной ноги (Pivot turn), выставление ноги на носок и пятку (toe touch, heel touch), открытый шаг (Open step), выпад (Lunge), мамба (Mambo), скрестный шаг (Cross), подъем колена вверх (Knee up), захлест ноги назад (leg curl), махи сгибая-разгибая ногу (Kick), бег (Jog), подскоки, прыжки (Jumping jack). Партерная часть занятия – упражнения на силу различных групп мышц, упражнения на гибкость – стретчинг: статический, статический с посторонней помощью, баллистический, проприоцептивный, динамический.	1	
Раздел II. Техника выполнения базовой аэробики и танцевальных упражнений.		
Тема 1. Аэробные упражнения (базовые движения, элементы классического и народного танцев). Базовые движения: марш (marsh), махи сгибая-разгибая ногу (Kick), приставной шаг (step touch), виноградная лоза (grape vine), V-шаг (V-step), А – step, поворот вокруг опорной ноги (Pivot turn), открытый шаг (Open step), выпад (Lunge), мамба (Mambo), ча-ча-ча, скрестный шаг (Cross), подъем колена вверх (Knee up), захлест ноги назад (leg curl), бег (Jog), подскоки, прыжки. Элементы классического и народного танцев: батман тандю вперед, назад, в сторону; деми плие по 1,2,4,5 позициям; батман тандю; жете балансе; аттитюд; пируэт; гранд батман жете, шене.	1	9
Тема 2. Танцевальная аэробика (элементы латиноамериканских, восточных и современных танцев). Элементы латиноамериканских танцев: Самба – основной ход вперед и назад, «виск» в сторону, «вольта», «кросс», «бутафого». Ча-ча-ча – основной ход вперед и назад, «ньюорк», «спот - поворот», «рука к руке», «клюшка», «алемана». Элементы восточных танцев: «волна», «круги бёдрами», «скрестные шаги вперед», «арабеска», «вращение мельница», «падение назад», «скручивание». Элементы современных танцев: «степ», «степ - хилл», «степ - хилл - той», «браш», «спэнк», «крэмп».	0.5	4
Тема 3. Фитбол-гимнастика. История фитбола. Подбор мяча к занятиям фитбол-гимнастикой. Фитбол и его место в системе оздоровления человека. Методика обучения упражнениям с фитболом. Составление комплекса упражнений с фитболом для различных групп мышц. Обучение скручиванию на фитнес-мяче. Комплекс упражнений на фитболе с отягощением.	2	8

Показания и противопоказания к занятиям фитбол-гимнастикой. Фитбол-аэробика.		
Тема 4. Система Пилатес История возникновения Пилатес. Классический Пилатес. Основные комплексы упражнений по системе Пилатес. Техника Пилатес. Основные принципы Пилатес.	2	8
Тема 5. Стретчинг и релаксация. Элементы стрейчинга: «мячик», «мостик», «сотня», «скручивание», растяжка с поворотом коленей, растяжка ноги врозь, наклон назад (кольцо). - упражнения для мышц брюшного пресса, (верхняя, нижняя части, боковые мышцы туловища); - упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя части); - упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс); - упражнения для мышц бедра (наружная, внутренняя, передняя, задняя поверхности); - упражнения для мышц ягодиц; - упражнения для мышц груди; - упражнения для мышц голени. Упражнения для релаксации: мышечная релаксация, «глубокое дыхание», «воздушный шарик», «радуга», «жираф».	1	6
Раздел III. Организация учебно - тренировочного процесса по фитнесу.		
Тема 1. Планирование занятий по фитнесу. Непрерывность и круглогодичность учебно - тренировочного процесса; четкое определение задач и содержание учебно – тренировочных занятий по периодам и этапам тренировочного года. Основа планирования – программа, учебный план, годовой график расчета учебных часов (из расчета 52 недель), рабочие поурочные планы, расписание занятий. Основной документ планирования – журнал учета работы.	1	
Тема 2. Методика проведения занятий по фитнесу. Контроль физического состояния занимающихся. Общеразвивающие упражнения танцевального характера (бег, прыжки, танцевальные шаги). Упражнения классического танца (полуприседания, приседания, выставление ноги на носок, поднятие ног, упражнения на растягивание мышц ног, махи, прыжки). Упражнения для рук (поднимание, круги, взмахи, волнообразные движения, силовые элементы). Базовые упражнения: Низкая ударность, низкая интенсивность Марш (march), приседание (squat), приставной шаг (step touch), виноградная лоза (grape wine), два приставных шага в сторону (step line), V- шаг (V-step) и другие. Низкая ударность, высокая интенсивность Подъем колена вверх (knee up), подъем ноги в сторону (lift leg side), захлест ноги назад (leg curl), махи сгибая-разгибая ногу (kick) Высокая ударность Бег, подскоки, прыжки, прыжки ноги вместе и ноги врозь. Движения рук: Движения низкой амплитуды Сокращение бицепса (biceps curl), низкая гребля (low row), низкий удар (low punch), сокращение трицепса сзади (triceps press jack). Движения средней амплитуды Высокая гребля (upright row), подъемы рук в стороны (side lateral rises), подъемы рук вперед (front shoulder rises), плечевой удар (shoulder punch). Движения высокой амплитуды Сгибание рук над головой (alternating overhead press), вперед-вверх (L-front), вверх-вниз (slice). Элементы латиноамериканских, восточных и современных танцев:	2	

Самба – основной ход вперед и назад, «виск» в сторону, «вольта», «кросс», «бутафого». «Волна», «круги бёдрами», «скрестные шаги вперед», «арабеска». «Степ», «степ - хилл», «степ - хилл - той», «браш», «спэнк», «крэмп». Контроль физического состояния занимающихся. Измерение ЧСС занимающихся, выявление внешних негативных факторов (покраснение лица, побледнение, одышка). Проверка контрольными упражнениями физического состояния занимающихся (отжимание от пола, приседания, поднимание и опускание прямых ног).		
Тема 3. Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной и танцевальной аэробике. Выполнение упражнений на различные музыкально - метрические размеры. Темп музыки (выполнение упражнений с изменением темпа). Выразительность исполнения согласно музыкальному звучанию. Подбор музыкальных произведений согласно возрасту и настроению занимающихся.	1	1
Итого:	12	36 ²

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол -во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
1.Формирование правильной осанки средствами фитнеса.	1. Выполнение упражнений: - ходьба с гимнастической палкой (зажатая между руками за спиной) - ходьба с утяжелителями на голове. - напряженные выгибания у гимнастической стенки (фиксация положения спины у стены) - лёжа на полу на спине, вытянуться, расправить плечи, носки ног «на себя». Выполняется фиксация пола затылком, лопатками, спинным отделом позвоночника, ягодицами и пятками.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка к контрольным упражнениям на измерение физических качеств, подготовка к специальным контрольным упражнениям, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект
2. Основные положения рук, ног в аэробике	1. Движения низкой амплитуды 2. Движения средней амплитуды 3. Движения высокой амплитуды	2	Подготовка к устному опросу, подготовка к контрольным упражнениям на измерение физических	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, контрольные упражнения на измерение физических качеств,

² Реализуется в форме практической подготовки

			качеств, подготовка к специальным контрольным упражнениям, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка конспекта		специальные контрольные упражнения, тестирование, реферат, конспект
3. Техника упражнений базовой аэробики	1.Совершенствование элементов базовой аэробики. 2. Составление учебных связок из 2-4 элементов.	4	Подготовка к устному опросу, подготовка к контрольным упражнениям на измерение физических качеств, подготовка к специальным контрольным упражнениям, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка конспекта	Учебно- методическо е обеспечение дисциплины	Устный опрос, контрольные упражнения на измерение физических качеств, специальные контрольные упражнения, тестирование, реферат, конспект
4. Техника танцевально й аэробики	1.Совершенствование элементов «ча-ча-ча», «мамбо», «твист», «хип- хоп» 2.Изучение основного движения танцев: «Джайв», «Самба» 3.Упражнения на растягивание мышц и на равновесия.	4	Подготовка к устному опросу, подготовка к контрольным упражнениям на измерение физических качеств, подготовка к специальным контрольным упражнениям, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка конспекта	Учебно- методическо е обеспечение дисциплины	Устный опрос, контрольные упражнения на измерение физических качеств, специальные контрольные упражнения, тестирование, реферат, конспект

5. Фитнес и его разнообразие видов.	1. Классическая аэробика. 2. Силовая тренировка. 3. Фитбол-гимнастика. 4. Пилатес. 5. Степ-аэробика.	1	Подготовка к устному опросу, подготовка к контрольным упражнениям на измерение физических качеств, подготовка специальным контрольным упражнениям, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, контрольные упражнения на измерение физических качеств, специальные контрольные упражнения, тестирование, реферат, конспект
6. История создания дисциплины «Фитнес»	Исторические предпосылки к созданию дисциплины.	2	Подготовка к устному опросу, подготовка к контрольным упражнениям на измерение физических качеств, подготовка специальным контрольным упражнениям, подготовка к тестированию, подготовка реферата, подготовка конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, контрольные упражнения на измерение физических качеств, специальные контрольные упражнения, тестирование, реферат, конспект
7. Структура и содержание занятия по фитнесу	1.Подготовительная часть занятия. 2.Основная часть занятия. 3. Заключительная часть занятия.	2	Подготовка к устному опросу, подготовка к контрольным упражнениям на измерение физических качеств, подготовка специальным контрольным упражнениям, подготовка к тестированию, подготовка реферата,	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос, контрольные упражнения на измерение физических качеств, специальные контрольные упражнения, тестирование, реферат, конспект

			подготовка конспекта		
Итого:		16			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-10. Способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания

ОПК-1	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентироваться в них. - осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата;	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата

			основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей - классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		Шкала оценивания конспекта
ОПК-2	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - оперирует методиками проведения спортивной ориентации - осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: - методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида.	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике. - планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - проводит комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата

					Шкала оценивания конспекта
ОПК-3	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. Уметь: - составлять на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания. - проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре.	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Владеть: - высокими показателями	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта

			эффективности в решении задач физического воспитания.		
ОПК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: -определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся. - объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. Владеть: - основными методами воспитания - планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся.	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала

			целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения		оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально-ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
ОПК-9	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть:	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания

			- Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами		тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
ОПК-10	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания

			решений. Владеть: - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.		тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками Владеть: - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров	Устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания контрольного упражнения на измерение физических качеств Шкала оценивания специального контрольного упражнения Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания конспекта

Критерии	Количество баллов
Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	9-10 баллов
Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели	

и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	3-5 баллов

Шкала оценивания устного опроса

Требования к критерию	Кол-во баллов
- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно	9-10
дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.	6-8
обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно	3-5
обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	0-2

Шкала оценивания реферата

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	8-10 баллов
Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения.	6-8 баллов
Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база	

источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.	3-5 баллов
--	------------

Шкала оценивания конкретного упражнения на измерение физических качеств

Физические качества оцениваются по следующей таблице

Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость	Баллы
Меньше 21	Меньше 55	0	Больше 5	0-1
21-52 раза	55 - 89	2	4 - 5 см	2-3
53 - 84	90 - 121	3 - 8	3 - 4 см	4-5
85 - 115	122 - 154	9	1 - 2 см	6-8
Больше 115	Больше 154	Больше 14	Полная складка	9-10

Шкала оценивания специального контрольного упражнения

№ п/п	Содержание	Оценка		
		9-10	7-8	4-6
1	Осанка	Правильная осанка: прямая спина, слегка приподнятая голова, плечи отведены назад, мышцы ног, ягодиц и живота подтянуты, руки свободно расположены вдоль тела.	Слегка опущенная голова, недостаточно прямая спина, туловище слегка наклонно вперед или прогнуто назад.	Плечи поданы вперед, значительно опущена голова, ноги слегка согнуты в коленях, мышцы ног не напряжены.
2	Координация (Кnee up с различным положением рук, Open step с различным движением рук)	Подтянутые мышцы спины, живота, пластичность и танцевальность движений. Правильное согласование движений рук и ног.	Незначительные ошибки в координации движений рук и ног.	Грубо выраженные ошибки в координации движений рук и ног.
3	Упражнения на согласование движений с музыкой (Mambo, Pivot turn, Knee up, leg curl)	Упражнения выполняются легко, непринужденно на каждую долю такта.	Незначительные ошибки в согласовании движений с музыкой.	Значительные ошибки в согласовании движений с музыкой.
4	Техника выполнения аэробной композиции (32 такта)	Упражнения выполняются с хорошей осанкой и с большой амплитудой. Хорошее танцевальное исполнение и согласованность движений с музыкой.	Незначительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения, танцевальности и согласованности движений с музыкой.	Значительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений с музыкой. Отсутствие танцевального исполнения.

Шкала оценки тестирования

количество правильных ответов	количество баллов
20	10
15-19	7
11-14	4
меньше 10	0

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ

1. Понятие «фитнес». История развития фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
4. Аэробика. История развития.
5. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
6. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
7. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
8. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
9. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
10. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
11. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
12. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
13. Виды перемещений в аэробике.
14. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
15. Музыкальное сопровождение урока аэробики. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
16. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
17. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
18. Интенсивность занятий.
19. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
20. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
21. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
22. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степе. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
23. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
24. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
25. Йога. Характеристика программы.
26. Калланетик. Особенности программы.
27. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
28. Основы питания. Принципы рационального питания.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

1. Содержание занятий по классической аэробике.
2. Содержание занятий по танцевальной аэробике.
3. Виды стрейчинга и их применение в занятиях по фитнесу.
4. Методы построения танцевальных композиций.
5. Определение: темпа, музыкальной фразы, ритма, такта, музыкального квадрата.
6. Упражнения йоги как метод растягивания.
7. Рацион питания при занятиях фитнесом.
8. Упражнения фитнеса для студентов с высоким уровнем физической подготовки.
9. Упражнения фитнеса для студентов направленные на коррекцию фигуры.
10. Признаки переутомления во время занятий аэробикой.
11. Виды тренировок по оздоровительной аэробике.
12. Определение понятия «фитнес». Технологии применяемые в практике фитнеса.
13. Фитнес – тренировка с отягощениями.
14. Силовая тренировка в структуре оздоровительной аэробики.
15. Цели, задачи и организация работы по оздоровительной аэробике.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Аэробика – это

- А) Общеразвивающие силовые упражнения
- Б) Дыхательная гимнастика
- В) Упражнения на растягивание
- Г) Общеразвивающие и танцевальные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение.

2. Кто ввёл в обиход слово «аэробика»?

- А) Джозеф Пилатес
- Б) Калан Пинкней
- В) Кеннет Купер
- Г) Джина Миллер

3. Кто является основоположником классической аэробики?

- А) Дениз Остин
- Б) Энн Гудселл
- В) Джейн Фонда
- Г) Моники Бекман

4. Какой вид аэробики используют спортсмены для занятий в восстановительный период, после перенесенных травм?

- А) Шейпинг
- Б) Степ-аэробика
- В) Калланетика
- Г) Фитбол- гимнастика

5. Какие музыкально - метрические размеры применяются для подсчета при выполнении упражнений?

- А) 4/4
- Б) 4/2
- В) 4/8
- Г) 2/4

6. Какая наиболее приемлемая ЧСС при выполнении упражнений оздоровительной аэробики?

- А) 120-130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин
- В) 150-160 уд/мин
- Г) 160-180 уд/мин

7. Какой базовый шаг не является элементом «Marsh» ?

- А) Open step
- Б) V- step
- В) Кросс (крест)
- Г) Страдл

8. Какой базовый шаг не является элементом «степ-тач» ?

- А) Шоссе
- Б) Кик
- В) Мамбо
- Г) Грэйп-вайн

9. Сколько раз в неделю рекомендуется заниматься аэробикой?

- А) ежедневно
- Б) через день
- В) 3 раза в неделю
- Г) 2 раза в неделю

10. Какова продолжительность занятия классической аэробикой?

- А) 30 минут
- Б) 1 час 30 минут
- В) 45 минут
- Г) 60 минут

11. Какое упражнение не рекомендуется использовать в разминке?

- А) прыжки
- Б) подскоки
- В) равновесия
- Г) выпады

12. Какое оборудование используется при занятиях степ-аэробикой?

- А) подкидной мостик
- Б) степ платформа
- В) гимнастический мостик
- Г) акробатическая дорожка

13. Какой гимнастический предмет не используется при занятиях силовой тренировкой?

- А) гантели
- Б) эспандер
- В) гимнастическая палка
- Г) мини штанга

14. На какое качество исполнения упражнения не воздействует музыка в уроках аэробики?

- А) Темп выполнения
- Б) Характер
- В) Эмоциональное воздействие на занимающихся
- Г) Техническое исполнение

15. Какое построение занимающихся не используется в занятиях аэробикой?

- А) диагональ
- Б) колонны или шеренги
- В) круг
- Г) «шахматное» построение

16. Какой вид аэробики не требует специального оборудования?

- А) Сайклинг- аэробика
- Б) танцевальная- аэробика
- В) степ-аэробика
- Г) фитбол-аэробика

17. На базе какой школы боевых искусств нет специальных аэробных видов упражнений?

- А) айкидо
- Б) дзюдо
- В) каратэ
- Г) цигун

18. Какое танцевальное направление не имеет фитнес-программы?

- А) восточные танцы
- Б) клубные танцы
- В) индийские танцы
- Г) латиноамериканские танцы

19. Какая интенсивность нагрузки в оздоровительной аэробике наиболее приемлема для детей школьного возраста?

- А) комплексная
- Б) высокая
- В) низкая
- Г) средняя

20. Какой вид оздоровительной аэробики рекомендуется школьникам для восстановления организма после болезни?

- А) профилактическая аэробика
- Б) рекреативная аэробика
- В) реабилитационная аэробика
- Г) кондиционная аэробика

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Содержание занятий по оздоровительной аэробике.
2. Урок аэробики в общеобразовательной школе.
3. Методика проведения занятий по оздоровительной аэробике.
4. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания.
5. Физические упражнения в уроке аэробики.
6. Музыка в уроке аэробики.
7. Различные направления в оздоровительной аэробике и их классификация.
8. Классификация основных двигательных действий в классической и оздоровительной аэробике.
9. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.
10. Танцевальные упражнения в уроке фитнеса.
11. Методика применения упражнений с фитболом на занятиях аэробикой со студентками.
12. «Фитбол-гимнастика, как одна из здоровьесберегающих технологий у студентов.
13. «Система Пилатес».
14. Физические упражнения пилатес.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ИЗМЕРЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. На измерение гибкости – и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.
2. На силу мышц ног – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.
3. На силу мышц рук – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

4. На силу мышц брюшного пресса – и.п. лежа на спине. Выполняется поднимание и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

1. Упражнения для осанки.
2. Упражнения на координационные способности (Knee up с различным положением рук, Open step с различным движением рук)
3. Упражнения на согласование движений с музыкой (Mambo, Pivot turn, Knee up, leg curl)
4. Техника выполнения аэробной композиции (на 32 такта)

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА

1. Конспект урока по аэробике
2. Конспект урока по степ-аэробике
3. Конспект урока по силовой подготовке
4. Конспект урока по фитбол-гимнастике
5. Конспект урока по фитбол-аэробике
6. Конспект урока по Пилатесу и др.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля устный опрос, контрольное упражнение на измерение физических качеств, специальное контрольное упражнение, тестирование, реферат, конспект.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого

	материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.
--	---

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная литература:

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=379867>
2. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учеб. пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95609.html>
3. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии: курс лекций. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>

6.2. Дополнительная литература:

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с. –Текст: электронный. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
2. Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО / О. В. Булгакова, В. С. Близневская, В. В. Пономарев. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 140 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/read?id=380225>
3. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учеб. пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.html>
4. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html>
5. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений. — Москва : Спорт, 2016. — 86 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43903.html>
6. Основы современного фитнеса : учеб.-метод. пособие / сост. О.С. Коршунова. — Новосибирск : НИИХ, 2018. — 53 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html>

7. Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95587.html>
8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Юрайт, 2021. — 334 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/477118>

6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

www.vosmgou.ru - Виртуальная образовательная среда МГОУ

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

www.edu.ru

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)

7-zip

Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к

электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.