

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 08.08.2025 11:47:47
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559f669e7

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19» 2025 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Фитнес

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

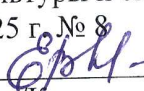
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой 
/Антипов А.В./

Москва
2025

Авторы-составители:

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

Никитинская Виктория Николаевна, доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Деревлева Елена Борисовна, к.п.н., доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

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 19.09.2017г. № 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) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объём и содержание дисциплины.....	5
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	27
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	28
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	28
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	28

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», «Йога» «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).

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
Объем дисциплины в часах	108
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Контактная работа:	84,4
Лекции	26
Практические занятия	58
из них, в форме практической подготовки	38
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,4
Зачет	0,4
Самостоятельная работа	8
Контроль	15,6

Формой промежуточной аттестации является зачет в 3 и 4 семестрах.

3.2. Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
3 семестр			
Раздел I. Теоретические основы фитнеса.			
Тема 1. История возникновения и развития фитнеса в мире и России. Доисторические времена. Античные времена (древнегреческая цивилизация, древнеримская цивилизация). Древняя Индия и Китай. Средние века. Эпоха Возрождения. Новое время. Новейшее время. История фитнеса в России.	1	-	-
Раздел II. Виды фитнеса и их характеристика			
Тема 3. Силовой фитнес. Правила составления силовой фитнес – программы. Ошибки при выполнении силовых упражнений.	2	8	-
Тема 4. Система Пилатес. История возникновения Пилатес. Классический Пилатес. Основные комплексы упражнений по системе Пилатес. Техника Пилатес. Основные принципы Пилатес.	2	8	-
Тема 3. Стретчинг и релаксация.	1	4	-

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».			
Итого:	6	20	-
4 семестр			
Раздел I. Организация учебно - тренировочного процесса по фитнесу.			
Тема 1. Методика проведения занятий по фитнесу. Особенности проведения занятий различными видами фитнеса. Методы проведения занятий фитнесом. Управление нагрузкой. 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).	2	6	6
Тема 2. Музыкальное сопровождение на занятиях по фитнесу.Выполнение упражнений на различные музыкально - метрические размеры. Темп музыки (выполнение упражнений с изменением темпа). Выразительность исполнения согласно музыкальному звучанию. Подбор музыкальных фонограмм согласно возрасту и настроению занимающихся.	2	4	4
Раздел II. Виды фитнеса и их характеристика			
Тема 3. Классическая аэробика. Выразительная гимнастика - пантомима Франсуа Дельсарта. Система физических упражнений Жоржа Демени. Танцевальная гимнастика Айседора Дункан. Ритмическая гимнастика Жака Далькроза. Джаз-гимнастика Моники Бекман. Система оздоровительной аэробики Кеннета Купера. Ритмическая гимнастика Джейн Фонды. Образование нового вида спорта – спортивной аэробики. Базовые шаги. Команды и счёт. Составление учебных комбинаций.	10	16	16
Тема 2. 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. Показания и противопоказания к занятиям фитбол-гимнастикой. Фитбол-аэробика.	6	12	12
Итого:	20	38	38

Всего:	26	58	38
---------------	-----------	-----------	-----------

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задания на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. Методика проведения занятий по фитнесу.	Разработка конспекта урока	6
Тема 2. Музыкальное сопровождение на занятиях по фитнесу.	Подбор фонограммы для занятий с учётом конкретных параметров группы занимающихся, а именно: возраста, пола, уровня подготовленности и музыкальных вкусов.	4
Тема 3. Классическая аэробика.	Овладеть техникой выполнения базовых шагов. Составление танцевальной комбинации на 32 счёта.	16
Тема 2. Фитбол-гимнастика.	Овладеть техникой упражнений на фитболе. Составление комплекса упражнений с фитболом для различных групп мышц.	12
Итого:		38

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
3 семестр					
1. История создания дисциплины «Фитнес»	Исторические предпосылки к созданию дисциплины.	1	Подготовка реферата Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат Устный опрос
2. Фитнес и его разнообразие видов.	1. Классическая аэробика. 2. Силовая тренировка. 3. Фитбол-гимнастика. 4. Пилатес. 5. Стретчинг и релаксация	1	Подготовка к теоретическому тестированию Подготовка к составлению комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Теоретическое тестирование. Составление комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса.
ИТОГО:		2			
4 семестр					

1. Основные положения рук, ног в аэробике	1. Движения низкой амплитуды 2. Движения средней амплитуды 3. Движения высокой амплитуды	1	Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (координация knee up, open step с различными движениями рук).	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение специальных контрольных упражнений
2. Техника упражнений базовой аэробики	1. Совершенствование элементов базовой аэробики. 2. Составление и разучивание комбинации на 32 такта.	2	Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (техника выполнения комбинации на 32 такта)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение специальных контрольных упражнений
3. Музыкальное сопровождение на занятиях по фитнесу.	Подбор фонограммы для занятий с учётом конкретных параметров группы занимающихся, а именно: возраста, пола, уровня подготовленности и музыкальных вкусов.	1	Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (подбор музыкальных фонограмм для занятий фитнесом).	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Выполнение специальных контрольных упражнений
4. Структура и содержание занятия по фитнесу	1. Подготовительная часть занятия. 2. Основная часть занятия. 3. Заключительная часть занятия	2	Подготовка конспекта учебно-тренировочного занятия Подготовка к выполнению контрольных упражнений на измерение физических качеств	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Конспект урока Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств
ИТОГО:		6			

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 фитнеса. - положения основных и малодоступных учений в области фитнеса, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь:	Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств комплекса упражнений по различным	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта

		- анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области фитнеса и ориентируется в них. - осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области фитнеса 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;	направлениям фитнеса	урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса
Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий по фитнесу. - 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 основных учений в области фитнеса; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области фитнеса. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с	Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений)

			учетом их индивидуальных особенностей - классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		
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, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса
	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, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных

					упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений)
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, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса
	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	Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания

			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 эффективности в решении задач физического воспитания.	(выполнение специальных контрольных упражнений).	конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений)
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, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным

					направлениям фитнеса
	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, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений)
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 фитнеса и спорта. - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с 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-	Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств комплекс упражнений по различным направлениям фитнеса	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала

			категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы. - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения		оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса
	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, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений)
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	Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала

			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		оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса
	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, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений)
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	Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания

			и разрешения Уметь: - Разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. Владеть: - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.	качеств комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса	реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса
Продвин утый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельн ая 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,	Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений).	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений)	

			проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров		
--	--	--	---	--	--

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания конспекта урока

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.	3-7 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.	2-0 балла

Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса

Содержание	Количество баллов			
	9-10	6-8	3-5	0-2
Составление комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса (классическая аэробика, фитбол-гимнастика, силовая тренировка, пилатес, стретчинг и релаксация)	Выставляется студенту, если все упражнения оформлены в виде конспекта в сочетании текстовой и графической (линейной) записи. Каждое упражнение должно быть выполнено на 2-е «8» (на 16 счетов). Студент должен знать содержание упражнений, их последовательность, безошибочно подавать команды для начала и	Выставляется студенту, если все упражнения оформлены в виде конспекта в сочетании текстовой и графической (линейной) записи с некоторыми недочетами. Каждое упражнение должно быть выполнено на 2-е «8» (на 16 счетов). Студент должен знать содержание и последовательность упражнений, правильно вести	Выставляется студенту, если все упражнения оформлены в виде конспекта с ошибками в текстовой и графической (линейной) записи. Если студент плохо знает содержание и последовательность упражнений в комплексе, команды, при	Выставляется, если студент своевременно не выполнено задание, или выполнено, но с грубыми ошибками всех вышеперечисленных требований.

	окончания выполнения упражнений, правильно вести по («восьмеркам») командным голосом, выполнять комплексы с предметами без их потери, сохранять плоскость предмета при выполнении двигательных действий, соблюдать гимнастический стиль выполнения упражнений.	подсчет по («восьмеркам») с незначительными ошибками в подаче команд для начала и окончания выполнения упражнения. Допускаются некоторые помарки во владении предметами.	обучении тем или иным методом, не видит ошибок при исполнении заданий, не может дать ОМУ, допускает значительные ошибки в упражнениях с предметами, командный голос отсутствует.	
--	---	---	---	--

Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств

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

Шкала оценивания практической подготовки (специальные контрольные упражнения)

№ п/п	Содержание	Количество баллов		
		4-5 б.	2-3 б.	1-0 б.
1	Координация (Кnee up, Open step с различными движениями 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.
2	Подбор	4-5 б.	2-3 б.	1-0 б.

	музыкальных фонограмм для занятий фитнесом	Подобранные музыкальные фонограммы полностью соответствует конкретным параметрам, а именно: возрасту, полу, уровню подготовленности и музыкальным вкусам занимающихся.	Незначительные ошибки в подборе музыкальных фонограмм (в одном из параметров).	Значительные ошибки в подборе музыкальных фонограмм / либо подобрано не верно.
3	Техника выполнения аэробной комбинации на 32 такта.	7-10 б.	4-6 б.	3-0 б.
		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 оценивания теоретического 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

в 3 семестре

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. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
5. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
6. Интенсивность занятий.
7. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.

8. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
9. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
10. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
11. Йога. Характеристика программы.
12. Калланетик. Особенности программы.
13. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
14. Основы питания. Принципы рационального питания.

в 4 семестре

1. Аэробика. История развития.
2. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
3. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
4. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
5. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
6. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
7. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
8. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
9. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
10. Виды перемещений в аэробике.
11. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
12. Музыкальное сопровождение урока аэробики. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
13. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степе. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
14. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА

в 3 семестре

1. Виды тренировок по оздоровительной аэробике.
2. Определение понятия «фитнес». Технологии применяемые в практике фитнеса.
3. Фитнес – тренировка с отягощениями.
4. Силовая тренировка в структуре оздоровительной аэробики.
5. Цели, задачи и организация работы по оздоровительной аэробике.
6. Виды стрейчинга и их применение в занятиях по фитнесу.
7. Упражнения йоги как метод растягивания.

в 4 семестре

1. Содержание занятий по танцевальной аэробике.
2. Методы построения танцевальных композиций.
3. Определение: темпа, музыкальной фразы, ритма, такта, музыкального квадрата.
4. Рацион питания при занятиях фитнесом.
5. Упражнения фитнеса для студентов с высоким уровнем физической подготовки.
6. Упражнения фитнеса для студентов направленные на коррекцию фигуры.
7. Содержание занятий по классической аэробике.
8. Признаки переутомления во время занятий аэробикой.

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) футбол-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 поднятие и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(специальные контрольные упражнения)**

1. Координация (Кнее up, Open step с различными движениями рук).
2. Подбор музыкальных фонограмм для занятий фитнесом.
3. Техника выполнения аэробной композиции на 32 такта.

СОСТАВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗЛИЧНЫМ НАПРАВЛЕНИЯМ ФИТНЕСА.

1. Классическая аэробика
2. Фитбол-гимнастика
3. Силовая тренировка
4. Пилатес.
5. Стретчинг и релаксация.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ДЛЯ НАПИСАНИЯ КОНСПЕКТА УРОКА

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 являются устный опрос, реферат, теоретическое тестирование, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, оценка выполнения специальных контрольных упражнений, оценка за составление комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса, практическая подготовка.

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. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1: учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. - Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2022. - 176 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927541164.html>
2. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>
3. Мороз, Т. И. Методика преподавания ритмики : учебное пособие для вузов / Т. И. Мороз, Н. В. Поморцева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 124 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/497189>

6.2. Дополнительная литература

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие. - Омск : СибГУФК, 2019. - 88 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301219.html>
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>
3. 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>
4. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / Криживецкая О. В., Ивко И. А. - Омск : СибГУФК, 2018. - 120 с. - Текст : электронный. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_057.html
5. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике : учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2019. - 242с. – Текст: непосредственный.
6. Основы современного фитнеса: учебно-методическое 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, 2023. — 334 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

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
Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

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 – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования

pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации

www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

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 учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.