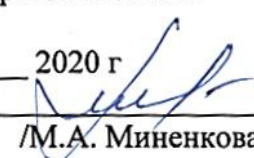


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:11:41
Уникальный идентификатор:
6b5279da4e034bfff679172807da5b07b5585c09e7

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных игр и гимнастики

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06 2020 г.
Начальник управления 
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Председатель 



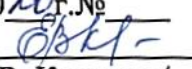
Рабочая программа дисциплины
Фитнес

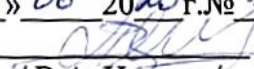
Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Председатель УМКом 
/ Е.В. Крякина /

Рекомендовано кафедрой спортивных игр
и гимнастики
Протокол « 10 » 06 2020 г. № 11
Зав. кафедрой 
/ В.А. Иванов /

Мытищи
2020

Авторы-составители:

Никитинская Виктория Николаевна, старший преподаватель кафедры «Спортивных игр и гимнастики».

Сулим А.С., старший преподаватель кафедры спортивных игр и гимнастики.

Рабочая программа дисциплины «Фитнес» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. №121

Год начала подготовки 2020

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.....	8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	10
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	23
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	24
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	24
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	24

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, элементам оздоровительной аэробики.
2. Научить студентов выполнению упражнений танцевальной аэробики - элементам латиноамериканских, восточных и современных танцев; упражнениям стретчинга и йоги.
3. Научить студентов проведению уроков по фитнесу со школьниками.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-3: Способен организовывать местную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

В структуре ОП ВО дисциплина «Фитнес» входит в модуль «Новые физкультурно-спортивные виды спорта» обязательной части Блока 1 и является обязательной для изучения.

Дисциплина «Фитнес» тесно связана с дисциплинами «Гимнастика», «Музыкально-ритмическое воспитание» и с дисциплинами, входящими в профессиональный цикл: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика физического воспитания и спорта».

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для прохождения практики и изучения теории и методики физической культуры.

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:	42,2
Лекции	12
Практические занятия	30
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Предэкзаменационная консультация	
Зачет/зачет с оценкой	0,2
Экзамен	
Самостоятельная работа	22
Контроль	7,8

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации: зачет в 6 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов			
	Лекции	Практические занятия	Самостоятельная работа	Лабораторные 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 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.	1		1	
Тема 2. Структура и содержание занятий оздоровительной и танцевальной аэробики. Подготовительная часть занятия – разминка (общая и специальная). Основная часть занятия - аэробная и силовая.	2		2	

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.				
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.	2	16	2	
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».	2	8	4	
Тема 3. Упражнения на растягивание (стретчинг и элементы йоги). Элементы стрейчинга: «мячик», «мостик», «сотня», «скручивание», растяжка с поворотом коленей, растяжка ноги врозь, наклон назад (кольцо).	2	4	6	

- 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. Элементы йоги: поза горы (тадасана), поза дерева (врикшасана), поза треугольника (триконасана), поза змеи (бхуджангасана), поза плуга (халасана), поза «полу-лотоса», поза «лотоса», поза «лука».				
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.			5	
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 Подъём колена вверх (knee up), подъём 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), подъёмы рук в стороны (side lateral rises), подъёмы рук вперёд (front shoulder rises), плечевой удар (shoulder punch). Движения высокой амплитуды Сгибание рук над головой (alternating overhead press), вперёд-вверх (L-front), вверх-вниз (slice). Элементы латиноамериканских, восточных и современных танцев:	2	2	1	

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	30	22	

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,	4	Подготовка к сдаче контрольных упражнений для формирования правильной осанки в подготовительной части занятия. (Самостоятельное изучение теоретического материала дисциплины с использованием Интернет-ресурсов ,методических разработок, специальной учебной и научной литературы)	Лит. источник 6.А.2.,6.А.3,6Б6,5	Оценка практического проведения контрольных упражнений для формирования правильной осанки в подготовительной части занятия по фитнесу.

	спинным отделом позвоночника, ягодицами и пятками.				
2. Основные положения рук, ног в аэробике	1. Движения низкой амплитуды 2. Движения средней амплитуды 3. Движения высокой амплитуды	4	Подготовка к сдаче контрольных упражнений по основным положениям рук и ног в аэробике. (Изучение Internet-ресурсов Подбор музыкального материала).	Лит. источник 6.А.2., 6.А.1, 6Б1, 2, 3.	Оценка практического проведения контрольных упражнений по основным положениям рук и ног в аэробике.
3. Техника упражнений базовой аэробики	1. Совершенствование элементов базовой аэробики. 2. Составление учебных связок из 2-4 элементов.	4	Подготовка к сдаче контрольных упражнений базовой аэробики (Изучение Internet-ресурсов, просмотр видео программ.)	Лит. источник 6.А.2., 6.А.1, 6Б5, 4, 3.	Оценка практического проведения контрольных упражнений базовой аэробики.
4. Техника танцевальной 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 сдаче контрольных упражнений танцевальной аэробики. (Изучение Internet-ресурсов и просмотр видео программ. Отработка техники.)	Лит. источник 6.А.2., 6.А.1, 6Б1, 2, 3, 4.	Оценка практического проведения контрольных упражнений танцевальной аэробики

5. Фитнес и его разнообразие видов.	1. История аэробики. 2. Силовая тренировка. 3. Степ аэробика. 4. Пилатес. 5. Йога.	2	Подготовка к тестированию по дисциплине «Фитнес»	Лит. источни к 6.А.2.,6. А.1,6Б5, 4,3.	Тестирование.
6. История создания дисциплины «Фитнес»	Исторические предпосылки к созданию дисциплины.	2	Подготовка к написанию реферата по заданию преподавателя.	Лит. источни к 6.А.2.,6. А.1,6Б5, 4,3.	Реферат
7. Структура и содержание занятия по фитнесу	1.Подготовительная часть занятия. 2.Основная часть занятия. 3. Заключительная часть занятия.	2	Подготовка конспекта занятия по фитнесу по заданию преподавателя.	Лит. источни к 6.А.2.,6. А.1,6Б5, 4,3.	Конспект занятия по фитнесу
Итого:		22			

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
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	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
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование. Промежуточная аттестация Зачет.	41-60 баллов
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Владеть: - навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование. Промежуточная аттестация Зачет.	61-100 баллов
ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики; - основы управления образовательными учреждениями; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы использования современных информационных технологий в построении образовательных программ;	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование.	41-60 бал.

программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)			- основы взаимодействия участников образовательного процесса.	Промежуточная аттестация Зачет.	
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - определять цель, задачи и структуру образовательной программы; - вносить коррективы в реализацию образовательной программы на основе педагогического контроля; - проектировать современные образовательные технологии; - учитывать внешние и внутренние факторы реализации образовательной программы. Владеть: - навыками проектирования образовательных технологий; - навыками определения целей и задач реализации образовательной программы; - навыками планирования реализации образовательной программы.- владеть методикой проведения занятий по фитнесу.	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование. Промежуточная аттестация Зачет.	61-100 бал.
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основы педагогики и психологии; - особенности возрастного развития личности; - особенности функционального развития организма; - особенности анатомо-физиологического строения организма; - общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования.	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование. Промежуточная аттестация Зачет.	41-60 бал.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях	Уметь: - планировать и осуществлять образовательно-	Текущий контроль:	61-100

ми потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		2. Самостоятельная работа	воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся; - учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся; - выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп. Владеть: - навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование. Промежуточная аттестация Зачет.	бал.
ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии.	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование. Промежуточная аттестация Зачет.	41-60 бал.
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Уметь: - использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса. Владеть: - навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.	Текущий контроль: Реферат. Практические задания. Сдача конспекта. Тестирование. Промежуточная аттестация Зачет.	61-100 бал.

--	--	--	--	--	--

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;
Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 баллов.

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.

Вопросы к зачету по дисциплине «Фитнес»

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 ступеньках. 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.

Вопросы и задания для самостоятельного изучения

1. Цели, задачи и организация работы по оздоровительной аэробике.
2. Содержание занятий по классической аэробике.
3. Содержание занятий по танцевальной аэробике.
4. Виды стретчинга и их применение в занятиях по фитнесу.
5. Методы построения танцевальных композиций.
6. Определение: темпа, музыкальной фразы, ритма, такта, музыкального квадрата.
7. Упражнения йоги как метод растягивания.
8. Рацион питания при занятиях фитнесом.
9. Упражнения фитнеса для студентов с высоким уровнем физической подготовки.

10. Упражнения фитнеса для студентов направленные на коррекцию фигуры.
11. Признаки переутомления во время занятий аэробикой.
12. Виды тренировок по оздоровительной аэробике.
13. Определение понятия «фитнес». Технологии применяемые в практике фитнеса.
14. Фитнес – тренировка с отягощениями.
15. Силовая тренировка в структуре оздоровительной аэробики.

Тесты по фитнесу

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) Грэп-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

Тематика рефератов по фитнесу

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 аэробике.
10. Танцевальные упражнения в уроке фитнеса.

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

Подтверждением сформированности у студента оцениваемых компетенций является промежуточная аттестация.

Текущий контроль–зачет (6 семестр)

Критерии требований	Количество баллов
Посещение лекционных, практических занятий	30 баллов
Теоретическое тестирование по оздоровительной аэробике	5 баллов
Составление конспекта занятий по оздоровительной и танцевальной аэробике для учащихся общеобразовательной школы	5 баллов
Написание реферата	5 баллов
Проведение отдельных заданий по технике выполнения базовых элементов оздоровительной аэробики	10 баллов
Проведение подготовительной, основной и заключительной частей урока фитнеса	10 баллов
Выполнение композиций базовой аэробики на 32 такта	20 баллов
Выполнение танцевальных связок, состоящих из элементов латиноамериканских, восточных и современных танцев	10 баллов
Выполнение упражнений на растягивание отдельных групп мышц (стретчинг) и упражнений йоги	5 баллов
ИТОГО:	100 баллов.

Ответ студента на экзамене или зачёте оценивается в баллах с учётом шкалы соответствия рейтинговых оценок пятибалльным оценкам.

Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную пятибалльную систему

Оценка по 5-балльной системе		Оценка по 100-балльной системе
5	Отлично	81 - 100
4	Хорошо	61 – 80
3	Удовлетворительно	41 – 60
2	Неудовлетворительно	21 – 40
1	Необходимо повторное изучение	0 – 20

Контрольные упражнения 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.

Физические качества оцениваются по следующей таблице

Уровень	Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость
---------	-------	------------	-----------	----------

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

Критерии оценки выполнения специальных контрольных упражнений

№ п/п	Содержание	Оценка		
		5	4	3
1	Конспект урока фитнеса	Конспект написан с соблюдением всех требований.	Конспект в целом составлен хорошо. Имеются незначительные ошибки в написании.	В написании конспекта имеются ошибки или не соблюдены некоторые требования.
2	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.
3	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.
4	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.
5	Техника выполнения аэробной композиции (32 такта)	Упражнения выполняются с хорошей осанкой и с большой амплитудой. Хорошее	Незначительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения, танцевальности и согласованности	Значительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности

		танцевальное исполнение и согласованность движений с музыкой.	движений с музыкой.	движений с музыкой. Отсутствие танцевального исполнения.
--	--	---	---------------------	---

Критерий оценивания тестирования

количество правильных ответов в %	количество баллов
1-10	10
11-20	20
21-30	30
31-40	40
41-50	50
51-60	60
61-70	70
71-80	80
81-90	90
91-100	100

Требования к критерию	Оценка
- 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	5
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.	4
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
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.	2

Шкала оценки написания реферата:

Критерии	Количество баллов
Содержание соответствуют поставленным цели и задачам,	80-100 баллов

изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.	
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.	60-89 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.	30-59 баллов

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) основная литература:

1. Размахова С. Ю. Аэробика [Электронный ресурс]: теория, методика, практика занятий в вузе: учеб. пособие. - М.: РУДН, 2011. - 176с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115754&sr=1>
2. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для вузов / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=615114>

б) дополнительная литература:

1. Баставишвили, Т. Разумный фитнес [Электронный ресурс]. - Прага : Animedia Company, 2013. - 274 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=375459>
2. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие. - М.: Директ-Медиа, 2015. - 145 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>
3. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений [Электронный ресурс]. - М. : Спорт, 2016. - 86 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430412>
4. Митрохина В. В. Аэробика [Электронный ресурс]: теория, методика, практика М.: Российский университет дружбы народов, 2010.-136с. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=116108&sr=1>
5. Поздеева Е. А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс]: учеб. пособие /Е.А.Поздеева, Г.Н.Пшеничникова.- Омск: Издательство СибГУФК, 2013.-81с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332&sr=1>
6. Пономарева, Е.Ю. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учебно-методическое пособие. - Елец :

ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 70 с. – Режим доступа:
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414>

в) 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 к самостоятельной работе студентов факультета физической культуры «Подготовка рефератных работ», автор к.п.н., доц. Шустова Е.В. (протокол №3 от 27.10.14г.)

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

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;

Для практических занятий по фитнесу используются:

гимнастический зал

фитнес оборудование: магнитофон, гимнастический ковер, хореографический станок, гантели (1 кг.), скакалки, фитболы, коврики, бодибары.