

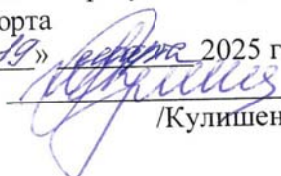
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.06.2025 17:20:04
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e054b0679172803da5b7b559fc69e7

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

44.03.05 Педагогическое образование
(с двумя профилями подготовки)

Профиль:

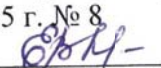
Физическая культура и дополнительное образование

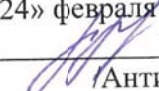
Квалификация

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.

Рабочая программа дисциплины «Фитнес» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 22.02.2018 г. № 125.

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

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.....	21
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	22
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	22
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	23

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:

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

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При её освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, биохимия человека, гимнастика с методикой проведения, йога, атлетическая гимнастика.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны студентам для изучения теории и методики физической культуры, прохождения учебной практики (ознакомительной практики) и производственной практики (тренировочной практики).

3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объём дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в часах	40
Контактная работа:	30,2
Лекции	4
Практические занятия	26
из них, в форме практической подготовки	26
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	0,2
Зачет	0,2
Самостоятельная работа	2
Контроль	7,8

Форма промежуточной аттестации: зачёт в 5 семестре.

3.2. Содержание дисциплины по очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	из них, в форме практической подготовки
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.	0.5	-	-
Раздел II. Виды фитнеса и их характеристика			
Тема 1. 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.	0.5	6	6
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.	0.5	4	4
Тема 3. Силовой фитнес. Правила составления силовой фитнес –программы. Ошибки при выполнении силовых упражнений.	0.5	4	4
Тема 4. Система Пилатес. История возникновения Пилатес. Классический Пилатес.	0.5	4	4

Основные комплексы упражнений по системе Пилатес. Техника Пилатес. Основные принципы Пилатес.			
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».	0.5	4	4
Раздел III. Организация учебно - тренировочного процесса по фитнесу.			
Тема 1. Методика проведения занятий по фитнесу. Особенности проведения занятий фитнесом в школе. 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, поднятие и опускание прямых ног).	0.5	2	2
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 произведений согласно возрасту и настроению занимающихся.	0.5	2	2
Итого	4	26	26

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задания на практическую подготовку (выполнение специальных контрольных упражнений)	Количество часов
Тема 1. Классическая аэробика.	Выполнение базовых шагов. Составление танцевальной комбинации на 32 счёта.	6
Тема 2. Фитбол-гимнастика.	Составление комплекса упражнений с фитболом для различных групп мышц.	4
Тема 3. Силовой фитнес	Силовые упражнения. Составление силовой тренировки.	4
Тема 4. Система Пилатес.	Составление комплекса упражнений по системе	4

	Пилатес.	
Тема 5. Стретчинг и релаксация.	Упражнения на растягивание и релаксацию. Подбор упражнений на различные группы мышц и восстановления дыхания.	4
Тема 6. Методика проведения занятий по фитнесу.	Проведение занятия по фитнесу	2
Тема 7. 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.	2
Итого:		26

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы	Методическое обеспечение	Формы отчётности
1. Основные положения положения рук, ног в аэробике	1. Движения низкой амплитуды 2. Движения средней амплитуды 3. Движения высокой амплитуды	0.25	Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (координация knee up, open step с различными движениями рук).	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	координация knee up, open step с различными движениями рук.
2. Техника упражнений базовой аэробики	1. Совершенствование элементов базовой аэробики. 2. Составление и разучивание комбинации на 32 такта.	0.5	Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (техника выполнения комбинации на 32 такта)	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	техника выполнения аэробной комбинации на 32 такта
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	0.25	Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (подбор музыкальных фонограмм для занятий фитнесом).	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	подбор музыкальных фонограмм для занятий фитнесом

	вкусов.				
4. Фитнес и его разнообразие видов.	1. Классическая аэробика. 2. Силовая тренировка. 3. Фитбол-гимнастика. 4. Пилатес. 5. Степ-аэробика. 6. Стретчинг и релаксация	0.25	Подготовка к теоретическому тестированию Подготовка к составлению комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Теоретическое тестирование. Составлению комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса
5. История создания дисциплины «Фитнес»	Исторические предпосылки к созданию дисциплины.	0.25	Подготовка реферата Подготовка к устному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат Устный опрос
6. Структура и содержание занятия по фитнесу	1.Подготовительная часть занятия. 2.Основная часть занятия. 3. Заключительная часть занятия	0.5	Подготовка конспекта урока Подготовка к выполнению контрольных упражнений на измерение физических качеств	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Конспект урока Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств
Итого:		2			

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

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	Пороговые	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по фитнесу; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в фитнесе; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц занимающихся фитнесом - подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в фитнесе; Уметь: - оценивать эффективность занятий фитнесом с позиции его воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья - навыками практического выполнения физических упражнений;	Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания контрольных упражнений на измерение физических качеств
	Продвинутой	1. Работа на учебных занятиях 2 Самостоятельная работа	Знать: - основные принципы, средства и методы обучения начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки по фитнесу; - средства и методы общей и специальной физической подготовки в фитнесе; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц занимающихся фитнесом	Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, составление комплекса упражнений по различным	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания теоретического тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания конспекта урока Шкала оценивания

		- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в фитнесе; Уметь: - оценивать эффективность занятий фитнесом с позиции его воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья - навыками практического выполнения физических упражнений; Владеть: - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений по фитнесу с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	направлениям фитнеса, практическая подготовка (координация knee up, open step с различными движениями рук, техника выполнения аэробной комбинации на 32 такта, подбор музыкальных фонограмм для занятий фитнесом)	контрольных упражнений на измерение физических качеств Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса Шкала оценивания практической подготовки
--	--	--	--	--

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	3-5 баллов

отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы.	
--	--

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 соответствует 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 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.	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 подсчет по («восьмеркам») с незначительными ошибками в подаче команд для начала и окончания выполнения упражнения. Допускаются некоторые поправки во владении предметами.	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 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.	Выставляется, если студент своевременно не выполнено задание, или выполнено, но с грубыми ошибками всех вышеперечисленных требований.

Шкала оценивания контрольных упражнений на измерения 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

№ п/п	Содержание	Количество баллов		
		4-5 б.	2-3 б.	1-0 б.
1	Координация (Knee 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 музыкальных фонограмм для занятий фитнесом	4-5 б. Подобранные музыкальные фонограммы полностью соответствует конкретным параметрам, а именно: возрасту, полу, уровню подготовленности и музыкальным вкусам занимающихся.	2-3 б. Незначительные ошибки в подборе музыкальных фонограмм (в одном из параметров).	1-0 б. Значительные ошибки в подборе музыкальных фонограмм / либо подобрано не верно.
3	Техника выполнения аэробной комбинации на 32 такта.	7-10 б. Упражнения выполняются с хорошей осанкой и с большой амплитудой. Хорошее танцевальное исполнение и согласованность движений с музыкой.	4-6 б. Незначительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения, танцевальности и согласованности движений с музыкой.	3-0 б. 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

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 степах. 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.

Пример заданий 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) 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) 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 аэробике.
10. Танцевальные упражнения в уроке фитнеса.

Примерные контрольные упражнения на измерение физических качеств

1. На измерение гибкости – и.п. сид 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.

Примерные темы для написания конспекта урока

1. Классическая аэробика
2. Оздоровительная аэробика
3. Степ-аэробика
4. Танцевальная аэробика
5. Силовая тренировка
6. Пилатес
7. Фитбол-аэробика
8. Фитбол-гимнастика

Составление примерного комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса.

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

Примерные задания практической подготовки

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

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

Формами текущего контроля являются: устный опрос, реферат, теоретическое тестирование, конспект урока, контрольные упражнения на измерение физических качеств, 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 зачёта

Критерии	Количество баллов
- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему; - уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает; - опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью; - умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи; - делает выводы и обобщения; - свободно владеет понятиями	20 баллов

- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы; - не допускает существенных неточностей; - увязывает усвоенные знания с практической деятельностью; - аргументирует научные положения; - делает выводы и обобщения; - владеет системой основных понятий	15 баллов
- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент усвоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы; - допускает несущественные ошибки и неточности; - испытывает затруднения в практическом применении знаний; - слабо аргументирует научные положения; - затрудняется в формулировании выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	10 баллов
- студент не усвоил значительной части проблемы; - допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее; - испытывает трудности в практическом применении знаний; - не может аргументировать научные положения; - не формулирует выводов и обобщений; - частично владеет системой понятий	5 баллов
- студент не ответил на вопрос	0 баллов

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/sibgufk_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

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 подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.