Документ подписан простой электронной подписьюИнформация о владельце
ФИО: Емельянов Сергей ГеннадьевичДолжность: ректор
Дата подписания: 31.12.2020 13:36:24Уникальный программный ключ:
9ba7d3e34c012eba476ffd2d064cf2781953be730df2374d16f3c0ce536f0fc6

Аннотация рабочей программы дисциплины «Фитнес»

Цель преподавания дисциплины: у студентов системы знаний, умений, владений по теоретической, методической и практической профессиональной физкультурно-спортивной подготовке выпускника к работе в области фитнеса.

Задачи изучения дисциплины:

– понимание социальной роли фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

− формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Индикаторы компетенций, формируемые в результате освоения дисциплины:

– Проводит отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-3.1);

– Планирует учебные курсы, дисциплины (модули) и СРС по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-3.2);

– Организует контроль и оценку освоения обучающимися учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-3.3);

– Разрабатывает под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-4.1);

– Планирует учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-4.2);

– Организует под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП (ПК-4.3);

Разделы дисциплины:

1. История и современные тенденции развития фитнеса.
2. Структура занятия фитнесом.
3. Методика обучения в фитнесе
4. Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе.
5. Самоконтроль при занятиях фитнесом.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Юго-Западный государственный университет

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета лингвистики и межкультурной коммуникации
(наименование ф-та полностью)
О.Л. Ворошилова
(подпись, инициалы, фамилия)
«30» 08 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура,
(шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания»
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения заочная
(очная, очно-заочная, заочная)

Курск 2019

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО – магистратура по направлению подготовки (специальности) 49.04.01 Физическая культура на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета (протокол № 7 от 29 марта 2019 г.)

Рабочая программа дисциплины обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе для обучения студентов по ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания» на заседании кафедры физического воспитания «28» июня 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Разработчики программы
к.п.н., доцент _____ Скриплева Е.В.
(ученая степень и ученое звание, Ф.И.О.)

Согласовано: на заседании кафедры физического воспитания, «28» июня 2019 г., протокол №12

Зав. кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Директор научной библиотеки _____ Макаровская В.Г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «25» 02 2020 г. на заседании кафедры физического воспитания 31.08.2020, протокол N1
(наименование кафедры, дата, номер протокола)
Заведующий кафедрой _____ Скобликова Т.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета протокол № 6 «26» 03 2021 г. на заседании кафедры физического воспитания 29.06.2021г. протокол N13
(наименование кафедры, дата, номер протокола)
Заведующий кафедрой _____ Токарева С.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процессе на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль, специализация) «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания», одобренного Ученым советом университета протокол № 7 «28» 02 2022 г., на заседании кафедры физического воспитания 29.06.22, протокол №12
(наименование кафедры, дата, номер протокола)
Заведующий кафедрой _____ Токарева С.В.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Теория физической культуры и спорта, технологии физического воспитания», одобрено Ученым советом университета, протокол №7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания от «29» 07 2023г. протокол №13.

Зав. кафедры _____ (подпись) С.В. Токарева (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Теория физической культуры и спорта, технологии физического воспитания», одобрено Ученым советом университета, протокол №7 «28» 02 2022 г. на заседании кафедры физического воспитания от «03» 07 2024 г. протокол №12.

Зав. кафедры _____ (подпись) С.В. Токарева (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Теория физической культуры и спорта, технологии физического воспитания», одобрено Ученым советом университета, протокол №9 «28» 05 2024г. на заседании кафедры физического воспитания от «18» 06 2025г. протокол №11.

Зав. кафедры _____ (подпись) С.В. Токарева (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Теория физической культуры и спорта, технологии физического воспитания», одобрено Ученым советом университета, протокол №9 «28» 03 2024г. на заседании кафедры физического воспитания от «31» 08 2026г. протокол №1.

Зав. кафедры _____ (подпись) С.В. Токарева (инициалы, фамилия)

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и рекомендована к реализации в образовательном процесс на основании учебного плана ОПОП ВО 49.04.01 Физическая культура, направленность (профиль) «Теория физической культуры и спорта, технологии физического воспитания», одобрено Ученым советом университета, протокол №__ «__» ____ 20__ г. на заседании кафедры физического воспитания от «__» ____ 20__г. протокол №__.

Зав. кафедры _____ (подпись) _____ (инициалы, фамилия)

PDF Scanner ACE Scanner

1 Цель и задачи дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1 Цель дисциплины

Формирование у студентов системы знаний, умений, владений по теоретической, методической и практической профессиональной физкультурно-спортивной подготовке выпускника к работе в области фитнеса.

1.2 Задачи изучения дисциплины

– понимание социальной роли фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

− формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		*Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной*	*Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций*
код компетенции	*наименование компетенции*		
ПК-3	способен преподавать учебные курсы, дисциплины (модули) или проводить отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	ПК-3.1 Проводит отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	***Знать:*** технику безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной деятельностью ***Уметь:*** осуществлять мероприятий по профилактике травматизма на занятиях по фитнесу ***Владеть (или иметь опыт деятельности):*** системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		ПК-3.2 Планирует учебные курсы, дисциплины (модули) и СРС по программам бакалавриата и(или) ДПП	***Знать:*** основные виды фитнес технологий, используемые в сфере физической культуры и спорта ***Уметь:*** использовать фитнес технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися. ***Владеть (или иметь опыт деятельности):*** системой практических навыков,

			обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		ПК-3.3 Организует контроль и оценку освоения обучающимися учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата и(или) ДПП	***Знать:*** роль фитнес технологий в развитии личности ***Уметь:*** использовать контроль и оценку освоения обучающимися тренировочных заданий в фитнесе ***Владеть (или иметь опыт деятельности):*** системой практических навыков, по организации контроля за деятельностью бучающихся
ПК-4	способен разрабатывать под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	ПК-4.1 Разрабатывает под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	***Знать:*** научно-биологические и практические основы физической культуры ***Уметь:*** использовать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни ***Владеть (или иметь опыт деятельности):*** практическими основами физической культуры и здорового образа жизни для разработки учебных занятий
		ПК-4.2 Планирует учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	***Знать:*** основы планирования учебно-методического обеспечения для проведения тренировочных занятий по фитнесу ***Уметь:*** разрабатывать учебно-методическое обеспечение тренировочных занятий, основываясь на научно-биологических основах физической культуры ***Владеть (или иметь опыт деятельности):*** системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств
		ПК-4.3 Организует под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	***Знать:*** основы построения занятий с использованием фитнес технологий ***Уметь:*** организовывать и проводить тренировочные занятия с учетом научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни ***Владеть (или иметь опыт деятельности):*** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических

			способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);

2 Указание места дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина «Фитнес» является элективной дисциплиной, входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, основной профессиональной образовательной программы – программы магистратуры 49.04.01 Физическая культура, направленность «Теория физической культуры и спорта, технология физического воспитания». Дисциплина изучается на _1_ курсе.

3 Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 3 зачетные единицы (з.е.), 108 академических часов.

Таблица 3 - Объём дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов
Общая трудоемкость дисциплины	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	8
в том числе: лекции	0
лабораторные занятия	4
практические занятия	4
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	95,9
Контроль(подготовка к экзамену)	4
Контактная работа по промежуточной аттестации (всего АттКР)	0,1
в том числе:	
зачет	0,1
зачет с оценкой	не предусмотрен
курсовая работа (проект)	не предусмотрена
экзамен (включая консультацию перед экзаменом)	не предусмотрен

4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Содержание дисциплины

Таблица 4.1.1 – Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Содержание
1	2	3
1.	История и современные тенденции развития фитнеса	История, современное состояние и тенденции развития фитнеса в мире и в России. История развития аэробики. Классификация направлений аэробики. Задачи и средства оздоровительного фитнеса.

2.	Структура занятия фитнесом	Основная структура занятия фитнесом. Модификации структуры занятия аэробикой, в зависимости от направлений фитнеса. Компоненты занятия. Содержание занятия. Задачи каждой части занятия. Пульсовой режим при занятиях фитнесом
3.	Методика обучения в фитнесе	Методика занятий различными направлениями в фитнесе (танцевальные направления, силовые направления, аэробика с элементами восточных видов единоборств, прикладные виды аэробики, циклические виды аэробики). Персональный тренинг.
4	Методика проведения занятийпо различным направлениям в фитнесе	Особенности применения тренажеров в физическом воспитании школьников разного возраста. Тренажеры в физической культуре взрослого населения. Требования к тренажерным залам и организация занятий для различных групп населения. Тренажеры и контроль за физической нагрузкой при выполнении упражнений.
5	Самоконтроль при занятиях фитнесом	Значение врачебно-педагогического контроля при занятиях фитнесом. Входной контроль физической подготовленности занимающихся. Субьективные и обьективные показатели здоровья. Физическая нагрузка, при занятиях аэробикой. Признаки утомления при физических напряжениях. Диагностика физической и функциональной подготовленности занимающихся фитнесом

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестра*)	Компетенции
		лек., час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	История и современные тенденции развития фитнеса	-	-	-	У-1- 3 МУ- 1	Р1-4	ПК-3
2	Структура занятия фитнесом	–	1	-	У-1-6 МУ-2-4	КО Р5-8	ПК-3 ПК-4
3	Методика обучения в фитнесе	–	-	1	У-1- 6 МУ-4	КО 9-12	ПК-3 ПК-4
4	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	-	-	2	У-1-7	КО Р13-16	ПК-3 ПК-4

КО – контрольный опрос, Р – реферат, С – собеседование

4.2 Лабораторные работы и (или) практические занятия

4.2.1 Лабораторные работы

Таблица 4.2.1 – Лабораторные работы

№п/п	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1	2	3
1.	Структура занятия фитнесом	2
2.	Самоконтроль при занятиях фитнесом	2

Таблица 4.1.2 – Содержание дисциплины и его методическое обеспечение

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности			Учебно-методические материалы	Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестра*)	Компетенции
		лек., час.	№ лаб.	№ пр.			
1	2	3	4	5	6	7	8
1	История и современные тенденции развития фитнеса	-	-	-	У-1- 3 МУ- 1	Р1-4	ПК-3
2	Структура занятия фитнесом	–	1	-	У-1-6 МУ-2-4	КО Р5-8	ПК-3 ПК-4
3	Методика обучения в фитнесе	–	-	1	У-1- 6 МУ-4	КО 9-12	ПК-3 ПК-4
4	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	-	-	2	У-1-7	КО Р13-16	ПК-3 ПК-4
5	Самоконтроль при занятиях фитнесом	-	2	-	У-1-6	С 17-18	ПК-7

КО – контрольный опрос, Р – реферат, С – собеседование

4.3 Лабораторные работы и (или) практические занятия

4.3.1 Лабораторные работы

Таблица 4.2.1 – Лабораторные работы

№п/п	Наименование лабораторной работы	Объем, час.
1	2	3
1.	Структура занятия фитнесом	2
2.	Самоконтроль при занятиях фитнесом	2
Итого		4

4.3.2 Практические занятия

Таблица 4.2.2 – Практические занятия

№п/п	Наименование практических занятий	Объем, час.
1	2	3
1.	Методика обучения в фитнесе	2
2.	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	2
Итого		4

4.2 Самостоятельная работа студентов (СРС)

Таблица 4.2 – Самостоятельная работа студентов

№ раздела (темы)	Наименование раздела (темы) дисциплины	Срок выполнения	Время, затрачиваемое на выполнение СРС, час.
1	2	3	4

1	История и современные тенденции развития фитнеса	1-3 неделя	13,9
2	Структура занятия фитнесом	4-6 неделя	20
3	Методика обучения в фитнесе	7-9 неделя	20
4	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	10-13 неделя	20
5	Самоконтроль при занятиях фитнесом	14-18 неделя	22
		Итого	95,9

5 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Студенты могут при самостоятельном изучении отдельных тем и вопросов дисциплин пользоваться учебно-наглядными пособиями, учебным оборудованием и методическими разработками кафедры в рабочее время, установленное Правилами внутреннего распорядка работников.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по данной дисциплине организуется:

библиотекой университета:

– библиотечный фонд укомплектован учебной, методической, научной, периодической, справочной и художественной литературой в соответствии с УП и данной РПД;

– имеется доступ к основным информационным образовательным ресурсам, информационной базе данных, в том числе библиографической, возможность выхода в Интернет.

кафедрой:

– путем обеспечения доступности всего необходимого учебно-методического и справочного материала;

– путем предоставления сведений о наличии учебно-методической литературы;

– путем разработки:

– методических рекомендаций, пособий по организации самостоятельной работы студентов;

– тем рефератов;

– вопросов к зачету;

– методических указаний к выполнению лабораторных работ и т.д. *типографией университета:*

– помощь авторам в подготовке и издании научной, учебной и методической литературы;

– удовлетворение потребности в тиражировании научной, учебной и методической литературы.

6 Образовательные технологии

Реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций обучающихся. В рамках дисциплины предусмотрены встречи с экспертами и специалистами Комитета по труду и занятости населения Курской области.

Таблица 6.1 – Интерактивные образовательные технологии, используемые при проведении аудиторных занятий

№	Наименование раздела (темы лекции, практического занятия)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Объем, час.
1	2	3	4
1	Методика обучения в фитнесе	Проблемная постановка вопросов. Использование компьютерных презентаций, студенческих докладов.	2
		ИТОГО	2

7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования компетенций и дисциплины (модули), при изучении которых формируется данная компетенция		
	начальный	основной	завершающий
1	2	3	4
ПК-3 – способен преподавать учебные курсы, дисциплины (модули) или проводить отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	Информационные технологии в физкультурном образовании Менеджмент физической культуры и спорта Тренажерные технологии в спорте Фитнес Учебная ознакомительная практика	Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика	
ПК-4 – способен разрабатывать под руководством специалиста более высокой квалификации учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	Тренажерные технологии в спорте Фитнес Учебная ознакомительная практика	Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика	
ПК-7 – способен осуществлять взаимодействие с физкультурно-спортивными организациями субъекта Российской Федерации в целях пополнения резерва спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации (по виду спорта, спортивной дисциплине)	Правовые основы профессиональной деятельности Менеджмент физической культуры и спорта Тренажерные технологии в спорте Фитнес	Учебная практика: научно-исследовательская работа (получение первичных навыков научно-исследовательской работы)	Производственная профессионально-ориентированная практика Производственная преддипломная практика

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

Код компетенции/этап *(указывается название этапа из п.7.1)*	Показатели оценивания компетенции *(индикаторы достижения компетенций, закрепленные за дисциплиной)*	Критерии и шкала оценивания компетенций		
		Пороговый уровень («удовлетворительный»)	Продвинутый уровень («хорошо»)	Высокий уровень («отлично»)
1	2	3	4	5
ПК-3/ начальный	ПК-3.1 Проводит отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП ПК-3.2 Планирует учебные курсы, дисциплины (модули) и СРС по программам бакалавриата и(или) ДПП ПК-3.3 Организует контроль и оценку освоения обучающимися учебных курсов, дисциплин (модулей) по программам бакалавриата и(или) ДПП	*Знать:* – технику безопасности при проведении занятий физкультурно-спортивной деятельностью *Уметь:* – осуществлять мероприятий по профилактике травматизма на занятиях по фитнесу *Владеть (или иметь опыт деятельности):* – системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	*Знать:* – основные виды фитнес технологий, используемые в сфере физической культуры и спорта *Уметь:* – использовать фитнес технологии для решения педагогических задач в учебно-тренировочных занятиях с занимающимися. *Владеть (или иметь опыт деятельности):* – системой практических навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	*Знать:* – роль фитнес технологий в развитии личности *Уметь:* – использовать контроль и оценку освоения обучающимися тренировочных заданий в фитнесе *Владеть (или иметь опыт деятельности):* системой практических навыков, по организации контроля за деятельностью обучающихся

ПК-4/ начальный	ПК-4.1 Разрабатывает под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП ПК-4.2 Планирует учебно-методическое обеспечение реализации учебных курсов, дисциплин (модулей) или отдельных видов учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП ПК-4.3 Организует под руководством специалиста более высокой квалификации отдельные виды учебных занятий по программам бакалавриата и(или) ДПП	*Знать:* – научно-биологические и практические основы физической культуры *Уметь:* – использовать знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни *Владеть (или иметь опыт деятельности):* – практическими основами физической культуры и здорового образа жизни для разработки учебных занятий	*Знать:* – основы планирования учебно-методического обеспечения для проведения тренировочных занятий по фитнесу *Уметь:* – разрабатывать учебно-методическое обеспечение тренировочных занятий, основываясь на научно-биологических основах физической культуры *Владеть (или иметь опыт деятельности):* – системой практических умений и навыков, обеспечивающих развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств	*Знать:* – основы построения занятий с использованием фитнес технологий *Уметь:* – организовывать и проводить тренировочные занятия с учетом научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни *Владеть (или иметь опыт деятельности):* – системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке)

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

Таблица 7.3 – Паспорт комплекта оценочных средств для текущего контроля успеваемости

№ п\п	Раздел (тема) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Технология формирования	Оценочные средства		Описание шкал оценивания
				наименование	№№ заданий	
1	2	3	4	5	6	7
1	История и современные тенденции развития фитнеса	ПК-3	Самостоятельная работа	Реферат	1-10	Согласно таб. 7.2
2	Структура занятия фитнесом	ПК-3 ПК-4	Лабораторная, самостоятельная работа	Контрольный опрос	1-8	Согласно таб. 7.2
				реферат	1-5	
3	Методика обучения в фитнесе	ПК-3 ПК-4	Самостоятельная работа, практическое занятие	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2
4	Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе	ПК-3 ПК-4	Самостоятельная работа, практическое занятие	Контрольный опрос	1-10	Согласно таб. 7.2
				реферат	1-5	

Примеры типовых контрольных заданий
для проведения текущего контроля успеваемости

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 2. «Структура занятия фитнесом»

1. Кто допускается к занятиям в спортивном зале?
2. Воздействие, каких опасных факторов возможно при проведении занятий в тренажерном зале?
3. Какие упражнения запрещается выполнять в тренажерном зале?
4. Каковы требования охраны труда перед началом занятия?
5. Каковы требования охраны труда во время проведения занятий?
6. Каковы требования охраны труда в аварийных ситуациях?
7. Каковы требования охраны труда по окончании занятий?
8. Какие виды тренажеров Вы знаете?
9. Определите структуру тренировочного занятия с использованием тренажерных устройств.
10. Что такое большая, средняя и малая нагрузки при выполнении силовых упражнений?

Контрольный опрос по разделу (теме) дисциплины 3. «Методика обучения в фитнесе»

1. Охарактеризуйте роль дыхания при выполнении упражнений с отягощениями.
2. Назовите факторы, определяющие длительность нагрузки и отдыха.
3. Какую роль выполняет расслабление при использовании упражнений силовой направленности?
4. Назовите последовательность упражнений, которую необходимо учитывать при

составлении комплексов.

5. Какие рекомендации существуют относительно продолжительности занятий?

8. Каковы основные принципы, которые необходимо учитывать при построении тренировочного процесса?

Рефераты:

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
4. Процесс восстановления; фазы восстановления.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
6. Аэробика. История развития.
7. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
8. Общая структура урока аэробики(формы конструирования программ, части урока).
9. Характеристика подготовительной части урока(строение, содержание, задачи).
10. Основная часть урока(строение, содержание, задачи). Заключительная часть урока(строение, содержание, задачи).

Рефераты:

1. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
2. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
3. Виды перемещений в аэробике.
4. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
5. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.

Рефераты:

1. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
2. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
3. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корвонена.
4. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
5. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости представлены в УМК по дисциплине.

Типовые задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета. Зачет проводится в виде бланкового тестирования.

Для тестирования используются контрольно-измерительные материалы (КИМ) – вопросы и задания в тестовой форме, составляющие банк тестовых заданий (БТЗ) по дисциплине, утвержденный в установленном в университете порядке.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины, указанные в разделе 4 настоящей программы. Все темы дисциплины отражены в КИМ в равных долях (%). БТЗ включает в себя не менее 100 заданий и постоянно пополняется.

БТЗ хранится на бумажном носителе в составе УММ и электронном виде в ЭИОС университета.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах:

– закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов),
– открытой (необходимо вписать правильный ответ),

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов. Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант КИМ включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат КИМ позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Примеры типовых заданий для проведения
промежуточной аттестации обучающихся

Задание в закрытой форме:

1. По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:

а) на локальные, региональные и глобальные;
б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.

Задание в открытой форме:

Периоды онтогенеза, в рамках которых обеспечиваются наиболее значительные темпы развития определенных способностей человека, складываются особо благоприятные предпосылки формирования определенных умений и навыков называются _____

Задание на установление правильной последовательности:

В какой последовательности целесообразно воздействовать на развитие физических качеств в рамках одного занятия…

1. быстрота;
2. выносливость;
3. гибкость;
4. ловкость;
5. сила;

а) 1, 2, 3, 4, 5;
б) 2, 4, 1, 5, 3;
в) 5, 3, 4, 2, 1;
г) 4, 1, 5, 3, 2.

Задание на установление соответствия:

Укажите, решение каких задач способствует реализации общей цели физического воспитания

1. адаптационные задачи;
2. соревновательные задачи;
3. оздоровительные задачи;

4. гигиенические задачи;
5. образовательные задачи;
6. методические задачи;
7. двигательные задачи;
8. воспитательные задачи

а) 4, 6, 8;
б) 3, 5, 8;
в) 2, 4, 6;
г) 1, 4, 7.

Компетентностно-ориентированная задача:

Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство – упражнения строго регламентированного характера; 2) непредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Полностью оценочные материалы и оценочные средства для проведения промежуточной аттестации обучающихся представлены в УМК по дисциплине.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций, регулируются следущими нормативными актами университета:

– положение П 02.016-2018 «О балльно-рейтинговой системе оценивания результатов обучения по дисциплинам (модулям) и практикам при освоении обучающимися образовательных программ»;

– методические указаний, используемые в образовательном процессе, указанные в списке литературы;

Для *текущего контроля успеваемости* по дисциплине в рамках действующей в университете балльно-рейтинговой системы применяется следующий порядок начисления баллов

Таблица 7.4 – Порядок начисления баллов в рамках БРС

Форма контроля	Минимальный балл		Максимальный балл	
	балл	примечание	балл	примечание
1	2	3	4	5
Лабораторная работа № 1 (Структура занятия фитнесом)	0	Дан не полный ответ по теме	5	Дан полный ответ по теме

Реферат	0	Выполнил, но не «защитил»	4	Выполнил, и «защитил»
Практическое занятие 1. (Методика обучения в фитнесе)	0	Дан не полный ответ по теме	5	Дан полный ответ по теме
Практическое занятие 2. (Методика проведения занятий по различным направлениям в фитнесе)	0	Дан не полный ответ по теме	5	Дан полный ответ по теме
Реферат	0	Выполнил, но не «защитил»	4	Выполнил, и «защитил»
Лабораторная работа № 2 (Самоконтроль при занятиях фитнесом)	0	Дан не полный ответ по теме	5	Дан полный ответ по теме
СРС	0		8	
Итого	0		36	
Посещаемость	0		14	
Зачет	0		60	
Итого	0		100	

Для *промежуточной аттестации обучающихся*, проводимой в виде тестирования, используется следующая методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности. В каждом варианте КИМ - 16 заданий (15 вопросов и одна задача)

Каждый верный ответ оценивается следующим образом:

- задание в закрытой форме –4балла;
- задание в открытой форме – 4 балла;
- решение компетентностно-ориентированной задачи – 6 баллов

Максимальное количество баллов за тестирование – 36 балла.

8 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1 Основная учебная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд., стер. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 448 с. – Режим доступа : biblioclub.ru
2. Чеснова, Е. Л. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. Режим доступа: http: biblioclub.ru/

8.2. Дополнительная учебная литература

3. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс] : учебник / И. С. Барчуков ; Назаров Ю. Н. ; Кикоть В. Я. ; Егоров С. С. ; Мацур И. А. - Москва : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. Режим доступа: http: biblioclub.ru/
4. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Д. Горбунов. - 4-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2012. - 312 с. Режим доступа: http: biblioclub.ru/
5. Евдокимов, В. И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Евдокимов, О. А. Чурганов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Советский спорт, 2010. - 246 с. Режим доступа: http: biblioclub.ru/

6. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 296 с. Режим доступа: http: biblioclub.ru/

7. Шмырева, Н. А. Инновационные процессы в управлении педагогическими системами [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. А. Шмырева. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. - 108 с. Режим доступа: http: biblioclub.ru/

8.3 Перечень методических указаний

1. Карпова Г.Г. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой в вузе [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Юго-Западный государственный университет; сост.: Г. Г. Карпова, О. М. Цуканова. – Курск : ЮЗГУ, 2014. -25 с.

2. Борьба с допингом в профессиональном спорте [Электронный ресурс]: методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 27 с.

3. Виды допинга в спорте [Электронный ресурс] : методические указания / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 22 с.

4. Генный допинг [Электронный ресурс] : методические рекомендации / сост.: Т. В. Скобликова, Е. В. Скриплева. – Курск : Юго-Зап. гос. ун-т, 2015. – 43 с.

8.4 Другие учебно-методические материалы

Отраслевые журналы в библиотеке университета:

Теория и практика физической культуры

9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. http://www.minsport.gov.ru – Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт).
2. http://biblioclub.ru/ – Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
3. http://www.consultfyt.ru – Официальный сайт компании «Консультант Плюс».

10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к изучению материала по дисциплине помните, что, посещая лабораторные и практические занятия Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество – общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием ярких примеров из практики.

Изучение наиболее важных тем или разделов дисциплины завершают лабораторные и практические занятия, которые обеспечивают: контроль подготовленности студента; закрепление учебного материала; приобретение опыта устных публичных выступлений, ведения дискуссии, в том числе аргументации и защиты выдвигаемых положений и тезисов. Лабораторная работа по дисциплине ориентирована на закрепление теоретического материала, изложенного на лекционных занятиях, а также на приобретение дополнительных знаний и развитие самостоятельной деятельности обучающихся.

Лабораторному и практическому занятию предшествует самостоятельная работа студента, связанная с освоением материала, полученного на лекциях, и материалов, изложенных в учебниках и учебных пособиях, а также литературе, рекомендованной преподавателем.

По согласованию с преподавателем или по его заданию студенты готовят рефераты по отдельным темам дисциплины, выступают на занятиях с докладами. Основу докладов составляет, как правило, содержание подготовленных студентами рефератов.

При выступлении с докладом и презентацией оценивается содержательная часть и сопровождение защиты. К содержательной части предъявляются следующие требования: полнота раскрытия темы, емкость представленных слайдов, образность и доступность представленного наглядного материала, гармоничное использование анимационных эффектов при согласованности с защищаемым материалом, единый стиль оформления презентации, общая идея. Защита (текст) должна совпадать с содержанием презентации, говорить необходимо громко, четко.

Качество учебной работы студентов преподаватель оценивает по результатам тестирования, защиты отчетов по лабораторным и практическим работам, а также по результатам докладов.

В процессе обучения преподаватели используют активные формы работы со студентами: привлечение студентов к творческому процессу на лабораторных и практических занятиях, промежуточный контроль путем отработки студентами пропущенных занятий, участие в групповых и индивидуальных консультациях (собеседовании). Эти формы способствуют выработке у студентов умения работать с учебником и литературой. Изучение литературы составляет значительную часть самостоятельной работы студента. Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа - это планируемая работа студентов, выполняемая по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа предназначена не только для овладения каждой дисциплиной, но и для формирования навыков самостоятельной работы вообще, в учебной, научной, профессиональной деятельности, способности принимать на себя ответственность, самостоятельно решить проблему, находить конструктивные решения, выход из кризисной ситуации и т.д.

Магистрантам следует добросовестно выполнять все виды работ, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Заменить пропущенные занятия в одном модуле невозможно посещением занятий в другом модуле. В случае пропуска занятий по уважительным причинам, задания, а также количество набранных в процессе занятий баллов можно будет узнать у преподавателя.

11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Libreoffice операционная система Windows
Антивирус Касперского (или ESETNOD)

12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Тренажерный зал оснащён необходимым оборудованием и инвентарем: Фитнес-центр'Кеттлер Классик', Набор гантелей, Велотренажер В 701, Силовой тренажер" WEIDER" арт.8970, Атлетический тренажер, Беговая дорожка Т-101, Диски обрезиненные 10, 15, 20, 25 кг, Эспандер AL0024, Кроссовер (грузоблок), Голень сидя (грузоблок), Жим ногами горизонтальный, Силовая рама MB 2.01, Гриф ELEIKO тренировочный мужской 20 кг.с замками, Стойки для приседаний ELEIKO тяжелоатлетические аттестованные IWF, Скамья-стойка для жима штанги, Тренажер брусья-пресс.

13 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а такжесурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

14 Лист дополнений и изменений, внесённых в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Номера страниц				Всего страниц	Дата	Основание для изменения и подпись лица, проводившего изменения
	изме-нённых	заме-нённых	аннули-рованных	новых			