МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:
Руководитель ОП
(подпись) Н.Е. Хромцов
«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕХНОЛОГИИ И МЕТОДИКИ ФИТНЕС-ТРЕНИРОВКИ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины: создание у студентов целостного представления о сущности, специфике и современном состоянии фитнес технологий. Формирование компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами фитнеса

Задачи:

- формирование знаний о теоретико-методических основах фитнес технологий;
- формирование умений применять способы выполнения упражнений по основным направлениям фитнес технологий; составлять комплексы упражнений из направлений фитнеса с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях; рассчитывать объем нагрузки при проведении занятий фитнесом; планировать тренировочный процесс в разных направлениях фитнес технологий; проводить занятия фитнесов с различными возрастными категориями, в том числе в системе дополнительного образования; реализовывать фитнес технологии в учебной и внеучебной работе со школьниками.
- формирование навыков планирования и применения на занятиях фитнесом адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки; приемами организационной работы с занимающимися при занятиях фитнесом и осуществлять контроль за занимающимися; методикой проведения занятий фитнесом; применять приобретенные навыки для самостоятельных занятий в области фитнес технологий в процессе профессиональной деятельности с целью обеспечения сохранения и укрепления здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Технологии и методики фитнес-тренировки» является обязательной для изучения дисциплиной; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Научно-методическая деятельность в сфере физической культуры и спорта, Проектная деятельность в физической культуре и спорте, Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп, Массовый спорт, Спортивные игры с методикой преподавания, Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта, Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта, Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, Туризм и спортивное ориентирование, Адаптивный спорт, Юнифайд-спорт, Национальные виды спорта, Фиджитал спорт; прохождению практик: Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ, Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре, Производственная практика, преддипломная практика, а также итоговой государственной аттестации: подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнению и защите выпускной квалификационной работы.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; документы планирования образовательного процесса и тренировочного

процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;

систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.

Уметь:

планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта;

определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.

Иметь опыт:

проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации;

планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Категория УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК

Категория УК	Код и наименование УК	Код и наименование индикатора достижения УК
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Планирование	ОПК-1. Способен планировать	ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
	содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся.
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-3.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике,

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента занятия с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике,

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся.
Обучение и развитие	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта. ОПК-4.2. Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию ИВС; распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно- измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС,

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности, занимающихся на занятиях по ИВС. ОПК-4.3. Имеет опыт: выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.
Воспитание	ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	ОПК- 6.1. Знает: социальную роль, структуру и функции физической культуры и спорта; место и роль нашей страны в развитии физической культуры и спорта; цели, задачи, основные компоненты педагогического процесса в сфере физической культуры; социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; механизмы и приемы формирования, поддержания и коррекции мотивации; санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта; гигиенические средства восстановления; гигиенические принципы закаливания; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах; значение и особенности приёма витаминно-минеральных комплексов и биологически активных добавок в физкультурно-спортивной деятельности; понятие «пищевой статус». ОПК-6.2. Умеет: использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях; определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; составлять и анализировать суточный и недельный рационы питания; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; рассказывать в доступной и увлекательной форме о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; применять общие (классические) психологические рекомендации по общению, оптимизации психических состояний, самооценки, поддержанию мотивации и др. у занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью; формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. ОПК-6.3. Имеет опыт: обобщения информации о достижениях в сфере физической культуры и спорта; применения методик оценки физического развития детей и подростков; использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		для оптимизации двигательного режима; проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; совместного со спортсменами просмотра и обсуждения, кино- и видеоматериалов, в том числе трансляций спортивных соревнований, обучающих и научно-популярных фильмов; организации встреч, обучающихся с известными спортсменами; использования приемов агитационно-пропагандистской работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом.
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1. Знает: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-14.2. Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и

Наименование категории (группы) ОПК	Код и наименование ОПК выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. ОПК-14.3. Имеет опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: рекреационный		
ПК-3. Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес-программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся	ПК-3.1. Знает: принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса. ПК-3.2. Умеет: осуществлять предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации применяемых фитнес-программ. ПК-3.3. Имеет опыт: разработки и проведения индивидуальных фитнес-программ для различных групп населения, в том числе с указанием частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок.	Профессиональный стандарт 05.017 Специалист по фитнесу (Фитнес-тренер)

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического

развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря (УК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

–значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; основы обучения гимнастическим упражнениям; методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3));

–методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС;

специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта (ОПК-4 (индикаторы – 1,2,3));

–составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие; основы организации здорового образа жизни; закономерности физического и психического развития человека и особенности их проявления в разные возрастные периоды; влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков; методические основы рациональной организации питания, в том числе при занятиях физической культурой и спортом, особенностей питания в тренировочном, предстартовом, соревновательном и восстановительном периодах (ОПК-6 (индикаторы – 1,2,3));

–принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-14 (индикаторы – 1,2,3)).

Уметь

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности (УК-7 (индикаторы – 1,2,3);

- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;

использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));

- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3));

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию ИВС; распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике (ОПК-4 (индикаторы – 1,2,3));

- определять общие и конкретные цели и задачи в сфере физического воспитания, спортивной подготовки и двигательной рекреации как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; планировать различные формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических основ физкультурной деятельности, климатических, особенностей в целях совершенствования природных данных, поддержания здоровья, оздоровления и рекреации занимающихся; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения, достижения высоких спортивных результатов; устанавливать тренировочный режим с учётом возрастных гигиенических нормативов по режиму сна, питания, учебных занятий; - (ОПК-6 (индикаторы – 1,2,3));

- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической

культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности (ОПК-14 (индикаторы – 1,2,3)).

Иметь опыт:

- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1,2,3);
- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3));
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; проведения фрагмента занятия с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных и спортивных игр; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3));
- владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося (ОПК-4 (индикаторы – 1,2,3));
- применения методик оценки физического развития детей и подростков; использования простейших функциональных тестов для оценки состояния здоровья и работоспособности занимающихся; владения методикой расчета суточных энергозатрат и энергоемкости пищи, методикой составления меню-раскладки; проведения с обучающимися

теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; проведения теоретических занятий и бесед о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; - (ОПК-6 (индикаторы – 1,2,3));

- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера (ОПК-14 (индикаторы – 1,2,3)).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объём дисциплины составляет 12 зачётных единиц (324 час.)

Контактная работа 99,91 час.

Самостоятельная работа 224,09 час.

Практическая подготовка 123 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	3 сем.		4 сем.		5 сем	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	57	13,5	65,75	13,5	41
Практические занятия	12		28,5		13,5	
Индивидуальные консультации по выполнению курсовой работы	-	-	-	-	2,67	10
Защита курсовой работы	-	-	-	-	0,33	-
Зачет с оценкой	-	-	0,25	-	-	-
Групповые консультации перед экзаменом	1,5	-	-	-	1,5	-
Экзамен	0,33	25,17	-	-	0,33	25,17
Всего	25,83	82,17	42,25	65,75	31,83	76,17

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
Раздел 1. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА		**3**					
1.	Общая характеристика фитнес технологий. Теоретические основы занятий силовым тренингом	3	1,5 ПП	-	1,5	10 3 ПП	Опрос,
2.	Классификация силовых видов спорта	3	1,5 ПП		1,5	10 3 ПП	Опрос,
3.	Базовые упражнения силовой направленности	3	3	-	3 ПП	10 6 ПП	Опрос, контрольная работа
4.	Технология составления тренировочных программ	3	3	-	3 ПП	10 6 ПП	Опрос, контрольная работа
5.	Методика проведения занятий силовой направленности	3	3 ПП		3	17 7,5 ПП	Опрос,
Всего			**12 6 ПП**	**-**	**12 6 ПП**	**57 25,5 ПП**	**Экзамен**
Раздел 2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ (АЭРОБНАЯ) ПОДГОТОВКА		**4**					
6.	Функциональный тренинг как метод развития физических качеств и способностей человека	**4**	3 1,5 ПП		6	14 6 ПП	Опрос,
7.	ТРХ-тренировка, как одно из направлений функционального тренинга	**4**	3 1,5 ПП		6 ПП	14 6 ПП	Опрос, контрольная работа
8.	Кроссфит- как одно из направлений функционального тренинга	**4**	3 1,5 ПП		6 ПП	14 6 ПП	Опрос, контрольная работа
9.	BOSU – тренинг нового поколения	**4**	3 1,5 ПП		6	14 6 ПП	Опрос,
10.	Методика построения занятий по фитнесу	**4**	1,5		4,5	9,75 6 ПП	Опрос,
Всего			**13,5 6 ПП**		**28,5 12 ПП**	**65,75 30 ПП**	**Зачет с оценкой**
Раздел 3. БАЗОВАЯ И ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА		**5**					
11.	Характеристика видов аэробики и их многообразие	5	1,5	-	1,5	8 1,5 ПП	Опрос,
12.	Базовая и степ-аэробика	5	3 1,5ПП	-	3 1,5 ПП	8 6 ПП	Опрос, контрольная работа
13.	JAMPING (фитнес на мини-батутах)	5	3 1,5ПП	-	3 1,5 ПП	8 6 ПП	Опрос, контрольная работа
14.	Фитбол-гимнастика	5	3		3	8	Опрос,

			1,5ПП		1,5 ПП	6 ПП	контрольная работа
15.	PUMP- аэробика	5	3 1,5ПП		3 1,5 ПП	9 6 ПП	Опрос, контрольная работа
Всего			**13,5 6 ПП**	**-**	**13,5 6 ПП**	**41 25,5 ПП**	**Экзамен, курсовая работа**

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Раздел 1. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА (3 семестр)

Тема 1. Общая характеристика фитнес технологий. Теоретические основы занятий силовым тренингом

Социальная значимость фитнеса. История возникновения фитнеса. Фитнес в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Оздоровительные системы в разных странах мира. Тенденции развития фитнеса.

Становление силовых видов спорта в мировой практике и России. Цель, задачи силовых видов спорта. Значение силовых видов спорта в физическом воспитании и оздоровлении населения.

Тема 2. Классификация силовых видов спорта.

Силовые способности, их классификация и методика развития. Классификация силовых видов спорта, виды соревнований и технология их проведения.

Тема 3. Базовые упражнения силовой направленности.

Базовые упражнения силовой направленности их характеристика и целевое назначение Показания и противопоказания к занятиям на тренажерных устройствах, оздоровительная эффективность силовых упражнений.

Техника выполнения базовых упражнений силовой направленности. Основные ошибки и методика их устранения. Оборудование тренажерного зала и его целевое назначение (блочные тренажеры и др.).

Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства силовой направленности для коррекции телосложения и повышения работоспособности.

Тема 4. Технология составления тренировочных программ.

Технология составления тренировочных программ. Методы круговой тренировки в тренажерном зале, персональный тренинг, фитнес культура инструктора тренажерного зала.

Технологии составления тренировочных программ для разных возрастных групп мужчин и женщин; дозирование нагрузки, специальные упражнения, базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения.

Тема 5. Методика проведения занятий силовой направленности.

Оздоровительное влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся, учёт возрастных особенностей.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях силовой направленности.

Методика обучения базовым упражнениям силовой направленности.

Методика проведения занятий по силовому тренингу: Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Техника выполнения силовых комплексов, методы выполнения упражнений, влияние занятий силовой направленности на организм занимающихся,

методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений.

Раздел 2. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ (АЭРОБНАЯ) ПОДГОТОВКА (4 семестр)

Тема 6. Функциональный тренинг как метод развития физических качеств и способностей человека.

История развития функциональной тренировки. Методология функциональной тренировки. Требования, предъявляемые к обучающимся по освоению теории и практики по функциональной подготовке. Отличие силовых тренировок в функциональном тренинге, преимущества и польза функционального тренинга, минусы и противопоказания. Способы и методы воспитания физических качеств человека в функциональном тренинге. Базовые упражнения в функциональном тренинге.

Тема 7. ТРХ-тренировка, как одно из направлений функционального тренинга

Характеристика ТРХ -как направления функционального тренинга Базовые упражнения, методика проведения занятий, технология составления тренировочных программ.

Тема 8. Кроссфит- как одно из направлений функционального тренинга

Общая характеристика Кроссфит-технологии. Принципы и методы построения занятий по кроссфиту, Упражнения, применяемые в тренировочном процессе, Принципы составления программ тренировок для женщин и мужчин, Оборудование и инвентарь используемый в занятиях кроссфит.

Тема 9. BOSU – тренинг нового поколения.

Босу- как вид фитнеса и направление функционального тренинга. Воздействие занятий на босу на функциональные возможности организма. Задачи, решаемые на занятиях. упражнения BOSU классифицируются.

Тема 10. Методика построения занятий по фитнесу

Организационно-методические основы фитнеса. Цель, задачи, методы, средства, принципы фитнес технологий.

Общие методики обучения и организации занятий оздоровительным фитнесом. Планирование при занятиях фитнесом, Развитие физических способностей, функциональных возможностей.

Раздел 3. БАЗОВАЯ И ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЭРОБИКА (5 семестр)

Тема 11. Характеристика видов аэробики и их многообразие

Понятие «аэробика». Виды аэробики: оздоровительная, танцевальная, спортивная. Силовая аэробика.

Тема 12. Базовая и степ-аэробика

Базовая Аэробика – основы техники, методика обучения занимающихся элементам хореографии, базовым упражнениям. Характеристика танцевального направления. Основы техники движения рук. Основы техники базовых шагов. Особенности музыкального сопровождения. Методика проведения занятий танцевальной направленности.

Степ-аэробика - основы техники, методика обучения занимающихся элементам хореографии, базовым элементам. Характеристика танцевального направления; принципы построения занятий; сходство и различия степ-аэробики и аэродэнс. Методика обучения технике элементов хореографии, базовым шагам.

Тема 13. JAMPING (фитнес на мини-батутах)

Характеристика Jamping, как особый комплекс силовых и аэробных упражнений. Направленность занятий на мини батутах. Преимущества занятий на мини батутах. Противопоказания. Техника безопасности. Структура занятий. Базовые упражнения.

Jamping (фитнес на минибатутах) основы техники, методика обучения занимающихся элементам хореографии, базовым элементам.

Тема 14. Фитбол-гимнастика

Характеристика фитбол гимнастики. Инвентарь. Направления в фитбол. Оздоровительная направленность фитбол гимнастики. Методика применения фитбол в фитнес занятиях.

Фитбол-гимнастика основы техники и методика обучения.

Тема 15. PUMP- аэробика

Характеристика памп, как силовой танцевальной аэробики. Направленность и особенности памп-аэробики. Структура тренировочного занятия с музыкальным сопровождением. PUMP - аэробика. Разновидность силовой аэробики. основы техники и методика обучения. Структура тренировки, упражнения.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При реализации различных видов учебной работы предусматривается использование активных и интерактивных форм занятий: деловых игр, проектных методик, разбора конкретных коммуникативных ситуаций и коммуникативного тренинга в сочетании с внеаудиторной работой. В целях реализации компетентностного подхода использование в образовательном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой для формирования и развития общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Образовательный процесс базируется на модели смешанного обучения, которая помогает эффективно сочетать традиционные формы обучения и новые технологии.

При обучении дисциплины используются следующие образовательные технологии:

- технология коммуникативного обучения – направлена на формирование коммуникативной компетентности обучающихся;
- технология разноуровневого (дифференцированного) обучения – предполагает осуществление образовательного процесса с учетом индивидуальных способностей обучающихся, их возможностей и интересов;
- технология модульного обучения – предусматривает деление содержания дисциплины на автономные разделы (модули), интегрированные в общий курс;
- информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) - расширяют рамки образовательного процесса, повышая его практическую направленность, способствуют интенсификации самостоятельной работы обучающихся и повышению познавательной активности (мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации).

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии смешанного обучения, технологии визуализации.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Дисциплину можно освоить:

1) посещая аудиторные занятия и выполняя требования и задания преподавателя по предмету;

2) получив информацию на сайте ФФК Шуйского филиала ИвГУ, на кафедре Теории и методики физической культуры и спорта в виде разработанных учебно-методических

комплексов по дисциплине.

В процессе организации образовательного процесса используются: технические средства (компьютерная техника, smart-доски и средства связи и др.).

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимые для освоения дисциплины: электронно-библиотечная системы - национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум http://www.rucont.ru/, ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/, сайт факультета физической культуры www.ffkshuya.ru, Шуйский филиал ИвГУ http://sspu.ru/.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к РП.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Технологии и методики фитнес-тренировки» используются следующие оценочные средства: тесты, контрольные, письменный и устный опросы по темам семинарских занятий.

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Технологии и методики фитнес-тренировки» являются: экзамен (3 семестр), зачет с оценкой (4 семестр), курсовая работа и экзамен (5 семестр).

Зачет с оценкой/экзамен проводятся в тестовой форме на компьютере. Студенту предлагается ответить на 30 тестовых вопросов из 120-ти, которые открываются в случайном порядке. Задания предлагаются в закрытой форме с одним или несколькими правильными ответами, в открытой форме и задания на соответствия терминов, определений или понятий. За каждый правильный ответ начисляется 1 балл. На выполнение заданий в тестовой форме на экзамене отводится 30 минут.

Курсовая работа выполняется студентом письменно, оценивается на защите. Законченная и полностью оформленная работа представляется руководителю для проверки и предварительной оценки не позднее, чем за неделю до начала промежуточной аттестации.

Защита курсовой работы проводится комиссией из 2 человек, в состав которой входит руководитель курсовой работы. Защита состоит в коротком (не более 8 минут) докладе студента по выполненной работе и в ответах студента на вопросы.

Критерии оценивания курсовой работы

№ п/п	Критерии оценивания	Максимальное количество баллов
1.	**Содержание работы, включая приложения**	**50**
1.1.	Самостоятельный и творческий характер работы, убедительность выводов	20
1.2.	Полнота и доказательность раскрытия темы курсовой работы	20
1.3.	Логичность изложения и структурированность материала в курсовой работе	10
2.	**Оформление работы, включая приложения**	**10**
2.1.	Соблюдение требований к оформлению работы	10
3.	**Защита работы**	**30**
3.1.	Аргументированность, чёткость и последовательность изложения материала в ходе выступления	15
3.2.	Ориентация в материалах курсовой работы при ответах на вопросы	15
4.	**Организация студентом выполнения работы**	**10**
4.1.	Своевременное составление плана работы	3

4.2.	Систематические консультации с руководителем	3
4.3.	Учёт замечаний и рекомендаций руководителя	4
	Премиальные баллы	
	Презентация в формате Power Point, другие наглядные материалы	2

По результатам защиты курсовая работа оценивается зачётом с оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно» или «неудовлетворительно».

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачёте с оценкой/экзамене.

Оценка на зачёте с оценкой/экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Технологии и методики фитнес-тренировки» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

– основная литература:

1. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова ; Южный федеральный университет, Академия физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону ; Таганрог : Южный федеральный университет, 2022. – Часть 1. Общие методические принципы тренировки. – 178 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=698676. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9275-4116-4 (Ч. 1). – ISB N 978-5-9275-4115-7. – Текст : электронный.
2. Савчак, Д. А. Силовая тренировка в групповых фитнес-программах : учебное пособие : [16+] / Д. А. Савчак ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 121 с. : схем., ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690287 . – Текст : электронный.
3. Черкасова, И. В. Аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 99 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст : электронный.

– дополнительная литература:

1. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / Н. Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4900-8. – DOI 10.23681/426428. – Текст : электронный.

2. Горцев Г. Ничего лишнего: аэробика, фитнес, шейпинг / Г. Горцев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 256 с.
3. Ким, Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - Москва : Советский спорт, 2006. - 454 с.
4. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие : [16+] / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595 . – Библиогр.: с. 114. – Текст : электронный.
5. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие : [16+] / Д. Н. Давиденко, М. З. Федосеева, С. А. Лебедева, Т. А. Иващенко ; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8158-2023-4. – Текст : электронный.
6. Технологии и методики фитнес-тренировки [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Е. Крылов [и др.] ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации; ФГБОУ ВО "ИвГУ"; Шуйский филиал ИвГУ ; под общей ред. А. И. Замогильнова . - Шуя : Изд-во Шуйского филиала ФГБОУ ВО "ИвГУ", 2021. - 1 файл.
7. Фитнес : направление Kangoo Power : учебное пособие : [16+] / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев ; Сибирский федеральный университет. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2021. – 100 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=705930 . – Библиогр.: с. 93-94. – ISBN 978-5-7638-4512-9. – Текст : электронный.
8. Черкасова, И. В. Аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 99 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст : электронный.

Интернет-ресурсы:

1. Электронная библиотечная система ZNANIUM.COM - Режим доступа: https://znanium.com/
2. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"
3. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"
4. Электронно-библиотечная система "РУКОНТ"
5. Электронно-библиотечная система издательства "Юрайт" - Режим доступа: https://urait.ru/
6. Open Academic Journals Index (OAJI). Профессиональная база данных - Режим доступа: http://oaji.net/
7. Информационно-справочная система "Консультант Плюс" - Режим доступа: http://www.consultant.ru/
8. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Портал открытых данных РФ (содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https:// data.gov.ru/.

2. Сайт «eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.elibrary.ru/.
3. Научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – URL: http://www.fizkult-ura.ru/
4. Сайт «Федеральные государственные образовательные стандарты» [Электронный ресурс]: - Режим доступа: https://fgos.ru.
5. Сайт журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.teoriya.ru/ru.
6. Центральная отраслевая библиотека ФКиС [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://lib.sportedu.ru.
7. Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://www.antiplagiat.ru/.
8. «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://www.consultant.ru.
9. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
10. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: http://www.biblioclub.ru/
11. Электронная библиотека диссертаций РГБ: http://diss.rsl.ru/
12. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library/

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

5. Учебная аудитория для выполнения курсовых работ, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

6. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду.

7. Электронные пособия (презентации, таблицы, плакаты); аудио-визуальные пособия (видеоролики, видеоматериалы); печатные пособия (таблицы, плакаты, стенды, портреты, схемы). Использование всех указанных учебно-наглядных пособий возможно в свободном доступе на образовательных ресурсах и информационных порталах посредством сети «Интернет», а также в фондах кабинетов, кафедр и лабораторий.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины:

А.И. Замогильнов, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта, кандидат педагогических наук, профессор.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Приложение 1

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Изучение дисциплины осуществляется по следующим формам: лекции, семинарские, практические, лабораторные занятия и самостоятельная работа студента.

Важным условием для освоения дисциплины в процессе занятий является ведение конспектов, освоение и осмысление терминологии изучаемой дисциплины. Материалы лекционных занятий следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных пособиях, научных статьях и монографиях, в соответствии со списком основной и дополнительной литературы. Дополнительная проработка изучаемого материала проводится во время семинарских и практических занятий, в ходе которых анализируется и закрепляется основные знания, полученные по дисциплине.

При подготовке к семинарским занятиям следует использовать основную и дополнительную литературу из представленного списка. На семинарских занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике семинарских занятий.

В рамках изучения учебных дисциплин необходимо использовать передовые информационные технологии – компьютерную технику, электронные базы данных, Интернет.

Целями самостоятельной работой студента является:

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- формирование умения использовать справочную литературу;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развитие исследовательских умений.

Самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, в соответствии с технологической картой дисциплины и может содержать в себе следующее задания:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции, изучение рекомендуемых литературных источников, конспектирование источников);
- выполнение контрольных работ;
- выполнение тестовых заданий;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, тезисов, докладов, контрольных, лабораторных, конспектов занятий и др.

Контрольная работа является одной из форм проверки знании студентов.

Перед написанием контрольной работы, прежде всего, необходимо ознакомиться с перечнем рекомендуемой литературы, затем прочитать один раз основные источники по теме и приступить к составлению плана изложения.

На втором этапе необходимо законспектировать и проанализировать основные положения работы, а затем приступить к изложению своими словами содержания контрольной работы, придерживаясь последовательности в изложении материала, в

соответствии с планом. При необходимости можно приводить цитаты, взятые в кавычки, из источников с указанием автора, названия литературного источника, года издания и издательства. Списывание текста из источника категорически воспрещается, так же как не допускается своими словами пересказ одного лишь учебника или учебного пособия. В случае получения неудовлетворительной оценки (отрицательной рецензии) за контрольную работу следует учесть все замечания, внести соответствующие изменения в содержание работы и вновь представить ее в переработанном виде.

Контрольная работа должна быть соответствующе оформлена, составлять не более 8—10 страниц рукописного текста и отражать существенные ключевые моменты темы.

Структура контрольной работы

1) титульный лист — без нумерации;
2) план — с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме,
3) введение — с краткой аннотацией выполненной работы,
4) анализ изучаемой темы по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ (или выбранной самостоятельно) с заключением по обзору литературных источников,
5) выводы — по существу выполненной работы,
6) библиография — перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (в алфавитном порядке).

Методические рекомендации по выполнению контрольных работ

Контрольная работа - краткое изложение в письменном виде содержания научного труда. Это самостоятельная научно-исследовательская работа студента, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы; приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание должно быть логичным; изложение материала носит проблемно-тематический характер. Тематика обычно определяется преподавателем, но в определении темы инициативу может проявить и студент.

Прежде чем выбрать тему, автору необходимо выяснить свой интерес, определить, над какой проблемой он хотел бы поработать, более глубоко ее изучить.

Этапы работы.

Формулирование темы (она должна быть не только актуальной по своему значению, но и оригинальной и интересной по содержанию).

Подбор и изучение источников по теме (при разработке используется не менее 8-10 различных источников).

Составление библиографии.

Обработка и систематизация информации.

Разработка плана

Написание контрольной.

Выступление с результатами исследования.

Примерная структура.

Титульный лист.

Оглавление (в нем последовательно излагаются названия пунктов, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт).

Введение (формулируется суть исследуемой проблемы, обосновывается выбор темы, определяются ее значимость и актуальность, указываются цель и задачи, дастся характеристика используемой литературы).

Основная часть (каждый ее раздел, доказательно раскрывая отдельную проблему или одну из ее сторон, логически является продолжением предыдущего; в основной части могут быть представлены таблицы, графики, схемы).

Заключение (подводятся итоги или дается обобщенный вывод по теме, предлагаются рекомендации). Список литературы.

Требования к оформлению

Объем может колебаться в пределах 25-30 печатных страниц; все приложения к работе не входят в ее объем.

Работа должна быть выполнена грамотно, с соблюдением культуры изложения. Обязательно должны иметься ссылки на используемую литературу. Должна быть соблюдена последовательность написания библиографического аппарата.

Критерии оценки. Актуальность темы исследования. Соответствие содержания теме. Глубина проработки материала. Правильность и полнота использования источников. Соответствие оформления стандартам.

Примерные темы рефератов и презентаций

1. История возникновения и развития фитнес технологий
2. Классификация видов фитнес технологий.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Особенности занятий кроссфитом
5. Методика занятий йогой
6. Методика занятий пилатесом
7. Методика занятий калланеткой
8. Особенности занятий аквааэробикой
9. Структура построения занятия по аэробике.
10. Содержание занятия по аэробике.
11. Формы контроля на занятиях по аэробике.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения занятий с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.
16. Спортивная аэробика.
17. Деятельность К. Купера как создателя аэробики.
18. Понятие интенсивности в аэробике. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
19. Методические приемы по обучению и управлению группой.
20. Функциональное тестирование занимающихся

Методические рекомендации по обеспечению самостоятельной работы

Самостоятельная работа, наряду с лекционным курсом и практическими занятиями, является неотъемлемой частью изучения курса.

Приступая к изучению дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести тетради для конспектирования лекций и практических занятий.

В ходе самостоятельной работы изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, научными статьями и материалы демографических исследований. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым

на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю.

При подготовке к экзамену повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносящихся на экзамен и содержащихся в данной программе. Использовать конспект лекций и литературу, рекомендованную преподавателем. Обратить особое внимание на темы учебных занятий, пропущенных студентом по разным причинам. При необходимости обратиться за консультацией и методической помощью к преподавателю.

В процесс освоения дисциплины выделяют два вида самостоятельной работы:

- аудиторная;
- внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий согласно рабочей программе дисциплины. Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- для овладения знаниями: чтение текста (учебника, дополнительной литературы),

составление плана текста, конспектирование текста, выписки из текста, учебно-исследовательская работа, использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

- для закрепления и систематизации знаний: работа с конспектом лекции, обработка текста, повторная работа над учебным материалом, (составление плана, составление таблиц для систематизации учебного материала, ответ на контрольные вопросы, заполнение рабочей тетради, аналитическая обработка текста), подготовка мультимедиа сообщений/докладов к выступлению на семинаре, подготовка реферата, тестирование и др.
- для формирования умений: решение практических ситуаций и заданий.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на обязательные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме.

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Общая характеристика фитнес технологий
2. Фитнес технологии как систем оздоровительной тренировки
3. Аэробика как направление фитнеса
4. Методика построения занятий по фитнесу.
5. Методика проведения занятий аэробикой
6. Методика проведения занятий шейпингом
7. Методика проведения занятий кроссфитом
8. Методика занятий йогой
9. Методика занятий пилатесом
10. Методика занятий калланеткой
11. Методика занятий аквааэробикой