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

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС

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

Цель дисциплины: формирование универсальных и профессиональных компетенций бакалавров в области детского фитнеса, позволяющих определить действенность новых видов двигательной активности, инновационных оздоровительных технологий и методических подходов к их использованию в работе с детьми дошкольного и школьного возраста, а также вооружение студентов оригинальными фитнес-технологиями и методами проведения занятий.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Детский фитнес» является обязательной для изучения; относится к формируемой участниками образовательных отношений части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: Технологии и методики фитнес-тренировки, Проектная деятельность в физической культуре и спорте, Теоретико-методические основы занятий фитнесом с контингентом различных возрастных групп, Тренажеры в физической культуре и спорте, Массовый спорт, Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, Спортивные сооружения, Общая физическая подготовка, Оздоровительная физическая культура, Групповые тренировки и персональный тренинг, Северная ходьба.

Прохождению практик: Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре, Производственная практика, преддипломная практика, подготовке к сдаче и сдаче государственного экзамена.

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах;

–основные технологии поиска и сбора информации;

–технологию осуществления поиска информации;

–технологию систематизации полученной информации;

–виды и формы работы с педагогической и научной литературой;

–требования к оформлению библиографии (списка литературы).

–психологические особенности общения с различными категориями групп людей (по возрасту, этническим и религиозным признакам и др.);

–источники, причины и способы управления конфликтами;

–методики воспитательной работы, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий;

–основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития;

–основы социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики;

–современное состояние, стратегические цели и перспективу развития физической культуры и спорта;

–принципы образования в течение всей жизни;

–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;

–правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;

–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.

–основные опасности, угрозы, характер их воздействия на человека, общество и окружающую среду;

–превентивные мероприятия по обеспечению безопасности в образовательной организации.

–морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и 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;

–возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой;

–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;

–положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры 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;

–организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре;

–влияние физических упражнений на показатели физического развития и биологического возраста детей и подростков;

–санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры;

–гигиенические средства восстановления;

–гигиенические принципы закаливания;

–методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;

–механические характеристики тела человека и его движений;

–методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола;

–механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности;

–роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;

–основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;

–нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования;

–систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре;

–принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре;

–систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре;

–современные информационные технологии и программные средства, необходимые для решения задач профессиональной деятельности.

–общие основы теории и методики физической культуры;

–основные понятия теории физической культуры;

–основные средства и методы физического воспитания.

– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;

– цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре

–с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;

–основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий.

Уметь:

–работать с информацией, представленной в различной форме;

–синтезировать информацию, представленную в различных источниках;

–использовать контент электронной информационно-образовательной среды;

–анализировать информационные ресурсы;

–эффективно взаимодействовать с другими членами команды, в т.ч. участвовать в обмене информацией, знаниями и опытом, и презентации результатов работы команды;

–планировать, организовывать и координировать работы в коллективе;

–общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их;

–управлять учебными и тренировочными группами с целью вовлечения занимающихся в процесс обучения и воспитания;

–анализировать реальное состояние дел в учебной и тренировочной группе, поддерживать в коллективе деловую, дружелюбную атмосферу;

–защищать достоинство и интересы обучающихся и спортсменов, помогать детям,

оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях;

–использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, деятельности и развивающий;

–составить психолого-педагогическую характеристику (портрет) личности;

–устанавливать педагогически целесообразные отношения с участниками процесса физкультурно-спортивной деятельности;

–применять психологические приемы: постановка цели, сочетание видов оценки, психолого-педагогическая поддержка, психотехнические упражнения, групповые нормы.

–обосновывать решение задач физической культуры с позиций системного подхода.

–определять свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные и др.) для успешного выполнения порученной работы;

–разрабатывать (осваивать) и применять современные психолого-педагогические технологии, основанные на знании законов развития личности и поведения в реальной и виртуальной среде.

–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.

–использовать здоровьесберегающие технологии в организации образовательного пространства;

–организовывать и проводить работу с учащимися, родителями (законными представителями) обучающихся и персоналом образовательных организаций по формированию навыков безопасного поведения при возникновении опасных и чрезвычайных ситуаций;

–проводить профилактические мероприятия по предупреждению детского травматизма.

–дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

–оценивать эффективность статических положений и движений человека;

–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;

–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;

–использовать накопленные в области физической культуры и спорта ценности для стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной 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;

–формировать у занимающихся установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

–интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;

–определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;

–оценивать эффективность статических положений и движений человека;

–с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов;

–проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки;

–оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;

–использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма;

–подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;

–оценивать результаты норм ВФСК «ГТО» на основе объективных методов контроля;

–пользоваться контрольно-измерительными приборами;

–изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;

–выбирать современные информационные технологии и программные средства для решения задач профессиональной деятельности

–применять положения теории физической культуры в образовательном процессе;

–разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования;

–использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

–проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;

–организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования.

–составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий.

Иметь опыт:

–работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета;

–критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития физической культуры и спорта, и эффективности физкультурно-спортивной деятельности;

–планирования перспективных целей собственной деятельности с учетом условий, средств, личностных возможностей, временной перспективы развития сферы профессиональной деятельности и требований рынка труда;

–формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся.

–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;

–самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности;

––использования методов формирования культуры безопасного и ответственного поведения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности;

–использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

–проведения анатомического анализа физических упражнений;

–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.

–применения методик оценки физического развития детей и подростков;

–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;

–ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.

–проведения антропометрических измерений;

–применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека;

–контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;

–применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;

– применения современных информационных технологий и программных средств при решении задач профессиональной деятельности.

– рационального построения процесса физического воспитания;

– применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся;

– разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;

– организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;

– сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.

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:

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: педагогический		
ПК-1. Способен анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых
ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере дополнительного образования и массового спорта	ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых; 05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту

	сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.	
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:

– общие основы теории и методики физической культуры;

– основные понятия теории физической культуры;

– основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 (индикаторы 1,2,3);

– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;

– цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;

– основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы 1,2,3);

– принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса (ПК- 3 (индикаторы 1,2,3).

Уметь:

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе;

– разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования;

– использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1 (индикаторы 1,2,3);

– проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования;

– организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования;

– составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы 1,2,3);

– 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 (индикаторы 1,2,3).

Иметь опыт:

– рационального построения процесса физического воспитания;

– применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1 (индикаторы 1,2,3);

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся;

– разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;

– организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий;

– сбора и обобщения информации для составления отчетной документации (ПК-2 (индикаторы 1,2,3);

– 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 (ПК-2 (индикаторы 1,2,3).

4. Объѐм и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы (108 час.)

Контактная работа 42,25 час.

Самостоятельная работа 65,75 час.

Практическая подготовка 91,5 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	4 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	13,5	12
Практические занятия	28,5	53,75
Зачет с оценкой	0,25	-
Всего	42,25	65,75

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

Очная форма обучения

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	
			Пр.		
1. Понятие фитнес. История возникновения. Классификация направлений.	4	1,5 (1,5 ПП)	1,5 ПП	3,75	Опрос
2. Характеристика и влияние на		1,5	1,5 ПП	4	Опрос

организм занимающихся		(1,5 ПП)			
3. Особенности методики проведения с различным контингентом занимающихся детей.		3,0 (1,5 ПП)	1,5 ПП	4	Опрос
4. Аэробика	4	2,5 (1,5 ПП)	7,5 ПП	18 ПП	Опрос, Конспект, проведение занятия
5. Фитбол-аэробика	4	2,5 (1,5 ПП)	7,5 ПП	18 ПП	Опрос, Конспект, проведение занятия
6. Степ-аэробика	4	2,5 (1,5 ПП)	9,0 ПП	18 ПП	Опрос, Конспект, проведение занятия
ИТОГО		13,5 (9ПП)	28,5 (28,5ПП)	65,75 (54ПП)	Зачет с оценкой

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

Тема 1. Понятие фитнес. История возникновения. Классификация направлений.

История возникновения фитнеса. Виды фитнеса Фитнес в античной концепции здоровья Оздоровительные системы Востока. Оздоровительные системы в Европе XIX–XX вв. Оздоровительная физическая культура в Америке. Первые системы аэробики и их эволюция. Групповые программы фитнеса

Тема 2. Характеристика и влияние на организм занимающихся.

Теоретические аспекты фитнеса. Функции и особенности мышечной системы детей. Принципы фитнес-тренинга. Виды детского фитнеса: зверо-аэробика – имитация движений, которые совершают животные, с одновременным произнесением различных звуков, хорошо развивает воображение; лого-аэробика (логоритмика) – одновременное выполнение физических упражнений и проговаривание звуков, скороговорок, четверостиший, стихов, направлено на развитие речи, памяти, координации движений; занятия с фитболом – упражнения выполняются на больших мячах, помогают развивать опорно-двигательный аппарат; танцевальная аэробика – ритмическая гимнастика под музыку, которая включает элементы танца, позволяет регулировать уровень нагрузки, способствует формированию чувства ритма; степ-аэробика – упражнения выполняются на специальной платформе, хорошо тренируют опорно-двигательный аппарат, учат удерживать равновесие; йога – для детей это, как правило, дыхательные упражнения, несложные асаны, которые помогают укрепить позвоночник и мышцы вокруг него, сформировать правильную осанку, повысить гибкость, благоприятно влияют на память и концентрацию; капоэйра – один из видов боевого искусства (родом из Бразилии), в котором сочетаются акробатические и танцевальные движения, развивает координацию

Тема 3. Особенности методики проведения с различным контингентом занимающихся детей. Особенности организации и проведения занятий фитнесом с детьми разного возраста и пола. Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подростками. Особенности проведения занятий фитнесом в школе. Методы проведения занятий фитнесом. Классная и внеклассная работа.

Тема 4. Аэробика. Особенности проведения занятий аэробикой с детьми 6–9 лет. Использование классиков для освоения элементов классической аэробики. Аэробика с игрушками и с малым мячом. Игровой метод освоения базовых элементов. Содержание, техника, методика и организация занятий классической аэробикой. Техника выполнения основных шагов. Методы разучивания соединений и комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод. Методика построения урока. Особенности проведения занятий аэробикой с подростками 10–13 лет. Учет психофизиологических особенностей подростков

при проведении занятий. Классическая аэробика средней интенсивности. Общая характеристика современных танцев (диско, фанк, хип-хоп).

Тема 4. Фитбол-аэробика. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике. Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики. Музыкальное сопровождение занятий. Техника выполнения базовых шагов фитбол-аэробики и методы конструирования связок. Комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» различной направленности. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность). Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность). Фитбол-коррекция (профилактико-корригирующая направленность). Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность). Фитбол-игра (игровая направленность).

Тема 4. Степ-аэробика. Особенности проведения занятий аэробикой с учащимися старших классов. Степ-аэробика. Элементы йоги. Латиноамериканские танцы в формате урока аэробики. Простейшие элементы хип-хопа на уроках аэробики. Организация фестивалей, конкурсов, участие в соревнованиях по черлидингу или фитнес-аэробике с целью повышения мотивации к занятиям.

Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Методика проведения занятий фитнесом с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Фитнес в борьбе с избыточной массой тела. Стратегия поведения тренера при работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине Реализация дисциплины «Детский фитнес» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

рейтинговая технология; интерактивные лекции; дискуссия; групповая работа.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:

мультимедиа технологии;

технологии визуализации (презентационная графика);

интерактивные информационные технологии.

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ на платформе «Руконт», а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Детский фитнес» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних практических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций. Учебный материал для самостоятельной работы предлагается студентам в виде заданий для осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с различных точек зрения, выдвижения гипотез и их проверки, формулировки выводов. Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских и практических занятий, владеть понятиями и терминами биомеханики, методами измерений, методикой проведения исследований, сбора данных и их обработки, анализом и

обобщением, формулированием выводов и практических рекомендаций.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине осуществляется в следующих формах:

1. Выполнение практических работ
2. Опрос устный и письменный.
3. Тестовых заданий
4. Обсуждение докладов и презентаций

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Конкретные задания входят в состав фонда оценочных средств по дисциплине, а также представлены в приложении 1 к рабочей программе.

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

Для текущего контроля успеваемости студентов используются следующие оценочные средства:

Текущий контроль успеваемости осуществляется при проверке практических заданий, в процессе работы в группах на практических занятиях, оценке устных ответов.

Промежуточный контроль (зачет с оценкой) осуществляется с использованием оценочных средств: индивидуальных заданий (проведение практических занятий, составление документов планирования).

Используется рейтинговая система оценивания.

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения
студентов по дисциплине «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС» на 4 семестр 202_/202_ г.

Вид работы	Кол-во баллов		
Обязательная часть			
Провеедение части занятия по фитнесу – конспект – проведение	0-5		
Разработка документов планирования занятий по фитнесу с детьми (Календарный план, Положение о мероприятии)	*дошкольники*	*мл. шк.*	*подростки*
	10	10	10
Устный ответ	0-5		
Посещаемость занятий Лекции – 9 шт. Практические занятия - 19 шт.	более 50% – 10 баллов		
Промежуточный контроль (зачет с оценкой)	0-30		
Итого	0-100		
Премиальные баллы (вариативная часть):			
Проведение занятий (одного и более) фитнесом с одной из возраситных групп: детский сад, школа. Отчет: – конспект – видео	0-25		
Штрафы			
не выполнение обязательной части	минус 20		
Отказ от ответа на занятиях по пройденному материалу	минус 2		
Рейтинговая оценка по дисциплине	максимум 100 баллов		

Проведение занятия по фитнесу

Для оценки сформированности компетенций в ходе текущего контроля студентам предлагается провести практическое занятие (25-30 мин.) с группой студентов, моделирующее условия организации и проведения тренировочного занятия детей.

Студент готовит конспект занятия по развитию физических качеств и совершенствованию двигательных умений им навыков.

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует основным требованиям к документам данного рода. Определены основные физические качества. В основном, верно, подобраны средства (упражнения для их развития), предложены методические замечания. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 3 балла, если он подготовил конспект и в целом верно провел занятие, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом, он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на пороговом уровне.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует основным требованиям к документам данного рода. Определены все физические качества и двигательные навыки.

Верно подобраны и поставлены частные задачи к большинству формируемых двигательных действий, средства (упражнения для их развития), предложены методические замечания, указана дозировка по выполнению упражнений. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 4 балла, если он подготовил конспект и грамотно построил и провел занятие, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне (3 балла), если ниже - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом, он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на базовом уровне.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

Содержание конспекта соответствует всем требованиям к документам данного рода. Определены все физические качества и двигательные навыки.

Верно подобраны и поставлены частные задачи к каждому формируемому двигательному действию, разнообразные средства (упражнения для их развития), предложены методические замечания, указана дозировка по выполнению упражнений. При рейтинговой системе оценивания студенту выставляется 5 аллов, если он подготовил конспект, грамотно построил и провел занятие на высоком эмоциональном уровне, использовал различные формы организации группы, индивидуальный и

дифференцированный подход, таким образом, он проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне. Если студент набирает количество баллов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне (4 балла), если ниже – пороговом (3 балла), ниже - (ниже порогового - 2 балла в общую сумму рейтинговой оценки не входят, таким образом), он не проявляет сформированность основных компонент компетенций на повышенном уровне.

Теоретическая аттестация в процессе текущего контроля знаний Теоретическая подготовленность предполагает:

- ✓ знание программного материала;
- ✓ научно-теоретических основ занятий фитнесом с детьми и подростками;
- ✓ знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке;
- ✓ знание основ методики обучения двигательным действиям в фитнесе
- ✓ знание основ методики физической подготовки в фитнесе.

Критерии оценивания компетенций (результатов):

Качество знаний по каждому вопросу оценивается в 5-ти бальной системе по следующим критериям;

- правильность и осознанность изложения содержания ответа на вопросы, полнота раскрытия понятий и закономерностей, точность употребления и трактовки общенаучных и специальных терминов;
- степень сформированности интеллектуальных и научных способностей экзаменуемого;
- самостоятельность ответа;
- речевая грамотность и логическая последовательность ответа.

Критерии формирования оценки	Шкала оценивания
• полно раскрыто содержание вопросов в объеме программы и рекомендованной литературы; • четко и правильно даны определения и раскрыто содержание концептуальных понятий, закономерностей, корректно использованы научные термины; • для доказательства использованы различные теоретические знания, выводы из наблюдений и опытов; • ответ самостоятельный, исчерпывающий, без наводящих дополнительных вопросов, с опорой на приобретенные знания.	5 баллов
• раскрыто основное содержание вопросов; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; • определения понятий неполные, допущены нарушения последовательности изложения, небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях, исправляемые по дополнительным вопросам экзаменаторов.	4 балла
• усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно; определение понятий недостаточно четкое; • не использованы в качестве доказательства выводы из наблюдений и опытов или допущены ошибки при их изложении; • допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определении понятий.	2-3 балла

• ответ неправильный, не раскрыто основное содержание программного материала; • не даны ответы на вспомогательные вопросы экзаменаторов; • допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.	0 баллов

Практическая аттестация

Практическая подготовленность предполагает:

На зачете по дисциплине знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

– результатами практического освоения средств, форм и методов проведения занятий фитнесом;

– рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Оценка результатов освоения дисциплины на зачете формируется по 30-балльной шкале из результатов практической аттестации (зачтено / не зачтено) и теоретической аттестации.

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
26 - 30 баллов	21 - 25 баллов	17 - 20 баллов	менее 17 баллов

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется опроса, позволяющего оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Студент должен знать теорию и практику физической подготовки в рамках занятий фитнесом, технику и методику обучения действиям в фитнесе.

Студент должен уметь использовать технологии обучения различных категорий детей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Необходимый результат в теоретической аттестации – 17-20 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется в ходе опроса, позволяющего оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе проведения занятий.

Студент должен знать теорию и практику физической подготовки в ходе занятий фитнесом, технику и методику обучения движениям.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий детей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Необходимый результат в теоретической аттестации – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется опросом, результатами технической подготовленности в видах фитнеса, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием вопросов, ответы на которые

свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику физической подготовки в фитнесе, технику и методику обучения упражнениям.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий детей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Необходимый результат в теоретической аттестации – 26-30 баллов.

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

Оценка на зачете с оценкой выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Детский фитнес» 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. Жуков, Р. С. Музыкально-ритмическое воспитание в начальной школе : учебное пособие : [16+] / Р. С. Жуков, Н. В. Минникаева ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – 145 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684939. – ISBN 978-5-8353-2594-8. – Текст : электронный.

2. Пигарева, Я. В. Базовый курс инструктора детского фитнеса : учебно-методическое пособие / Я. В. Пигарева. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2018. – 184 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=495075 . – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-2804-1. – DOI 10.23681/495075. – Текст : электронный.

3. Пшеничникова, Г. Н. Аэробика в школе : учебное пособие : [16+] / Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2009. – 244 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274952 . – Текст : электронный

– дополнительная литература:

1. Аквафитнесс : теория и методика проведения занятий с детьми : практикум : [16+] / сост. И. С. Ильиных, В. В. Ильиных, Н. В. Надюк ; Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского. – Липецк : Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2021. – 43 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=693654 . – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учебное пособие для студентов

вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякиченко, М. П. Шестакова. - Москва : ТВТ Дивизион, 2006. - 304 с.

3. Ким,Н.К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. - Москва : Советский спорт, 2006. - 454 с.

4. Кожухова,Н.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : схемы и таблицы / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова. - Москва : Владос, 2003. - 192 с..

5. Пономарева, Е. Ю. Фитнес-аэробика : программа проведения занятий для учащихся общеобразовательных школ : учебно-методическое пособие / Е. Ю. Пономарева ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 70 с. : ил., табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272414 . – Текст : электронный.

6. Сайкина, Е. Г. Концепция оздоровления школьников средствами фитнеса в реалиях современной школы / Е. Г. Сайкина, Ю. Я. Лобанов, Ю. В. Смирнова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2019. – 218 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=692260 . – Библиогр.: с. 188-201. – ISBN 978-5-8-64-2784-8. – Текст : электронный.

7. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ : планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия / авт.-сост. О. Ф. Горбатенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. - Волгоград : Учитель, 2008. - 159 с.

8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков [и др.]. - Москва : Юрайт, 2023. - 334 с.

9. Шевердина,Н.А. Оздоровительная работа в начальной школе / Н. А. Шевердина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2008. - 256 с.

Интернет-ресурсы:

1. http://www.olympic.ru – Олимпийский Комитет России. Официальный сайт.
2. http://ru.wikipedia.orq/wiki - Википедия - свободная энциклопедия
3. http://www.ivsportcom.com – Департамент спорта и туризма Ивановской области
4. http://minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт.
5. Портал общероссийской системы оценки качества образования. - http://www.osoko.edu.ru/;
6. Методическое хранилище Ивановского института развития образования].- http://www.iroio.ru/;
7. Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы:

1. Научная Электронная Библиотека eLIBRARYhttp://www.elibrary.ru
2. Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт» http://www.rucont.ru/
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» http://www.biblioclub.ru/
4. Электронная библиотека диссертаций РГБ http://diss.rsl.ru/
5. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" (ИС "Единое окно") http://window.edu.ru/window/library
6. Справочная правовая система Консультант Плюс (доступ в НПБ АлтГПА)
7. Справочная правовая система Гарант (доступ в АлтГПА)

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты MicrosoftOffice,

OpenOffice, программа для просмотра и чтения файлов PDFAdobeAcrobatReader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах AdobeFlashPlayer, вэб-обозреватели GoogleChrome, 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 текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
5. Учебно-наглядные пособия для занятий лекционного типа, обеспечивающие тематические иллюстрации: презентации, видео- и DVD фильмы.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: М.А. Правдов, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, доктор 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

Основное назначение дисциплины – систематизация и углубление знаний по теоретическим основам физкультурно-оздоровительной деятельности в области детского фитнеса, и решение задач практического характера. Дисциплина предусматривает изучение теоретических вопросов в соответствии с рабочей программой, а также выполнение индивидуальных заданий в форме практических занятий. Для изучения теоретической части дисциплины необходимо изучить вопросы, рассматриваемые в лекциях. При изучении материала необходимо помимо лекционных материалов использовать рекомендованную преподавателем основную и дополнительную литературу для лучшего усвоения материала. Основная цель практической части дисциплины – закрепление полученного теоретического материала, а также приобретение умений и навыков в области технологий физкультурно- оздоровительной деятельности в области детского фитнеса.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются: уровень освоения учебного материала; использование теоретических знаний при выполнении практических задач; степень освоения знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа; обоснованность и чёткость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос; оформление отчётного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам. Вопросы для самостоятельного освоения изучаются по указанию преподавателя с использованием рекомендованной основной или дополнительной литературы, Internet-ресурсов.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ограниченными возможностями здоровья осуществляется входной контроль, назначение которого состоит в определении его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Форма входного контроля для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Занятия для инвалидов и лиц с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах: занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта; лекционные занятия по тематике здоровьесбережения; самостоятельное освоение дополнительной тематики по физической культуре и спорту с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений; написание рефератов по теме, отражающей оздоровительно профилактическую направленность физического воспитания; включение студентов в научную работу в области физической культуры и спорта и т.п. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обучение, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация проводятся с учетом их индивидуальных возможностей и состояния здоровья. Информация о форме и порядке обучения, проведения текущего контроля 16 успеваемости и промежуточной аттестации доводятся до сведения инвалидов и лиц с ОВЗ в доступной для них форме. Зачет (экзамен) для инвалидов и лиц с ОВЗ могут проводится как в отдельной аудитории, так и совместно с обучающимися, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для инвалидов и иных обучающихся. При необходимости в аудитории обеспечивается присутствие ассистента (помощника), оказывающего лицам с ОВЗ необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей обучающегося (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем) При прохождении зачета (экзамена) обеспечивается пользование необходимыми техническими средствами с учетом индивидуальных особенностей. Форма проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация для инвалидов и лиц с ОВЗ при необходимости могут быть проведены с применением дистанционных образовательных технологий. По письменному заявлению обучающегося инвалида продолжительность сдачи обучающимся инвалидом аттестационного испытания может быть увеличена по отношению к установленной продолжительности его сдачи: продолжительность сдачи экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут; продолжительность подготовки обучающегося к ответу на экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут; продолжительность выступления обучающегося при защите курсовой работы (проекта) - не более чем

на 15 минут. При проведении промежуточной аттестации обеспечивается соблюдение следующих дополнительных требований в зависимости от физических нарушений (или индивидуальных особенностей) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов: а) для слепых: – задания для выполнения промежуточной аттестации зачитываются ассистентом либо преподавателем; – письменные задания надиктовываются ассистенту; б) для слабовидящих: – обучающимся для выполнения задания при необходимости предоставляется возможность использования собственных увеличивающих устройств; – задания для выполнения оформляются увеличенным шрифтом; в) для глухих и слабослышащих обучающихся для выполнения задания при необходимости предоставляется возможность использования собственной звукоусиливающей аппаратуры индивидуального пользования; г) для лиц с тяжелыми нарушениями речи, глухих, слабослышаших промежуточная аттестация по желанию обучающихся может проводиться в письменной форме; д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей): – письменные задания надиктовываются ассистенту; – по желанию обучающихся промежуточная аттестация может проводиться в устной форме. Данный перечень может быть уточнен в зависимости от контингента обучающихся. Все локальные нормативные акты организации по вопросам проведения аттестационных испытаний доводятся до сведения обучающихся инвалидов в доступной для них форме. Обучающийся инвалид не позднее чем за 3 месяца до начала проведения аттестационного испытания подает письменное заявление о необходимости создания для него специальных условий с указанием его индивидуальных особенностей. К заявлению прилагаются документы, подтверждающие наличие у обучающегося индивидуальных особенностей (при отсутствии указанных документов в организации). В заявлении обучающийся указывает на необходимость (отсутствие необходимости) присутствия ассистента на аттестационном испытании, необходимость (отсутствие необходимости) увеличения продолжительности сдачи аттестационного испытания по отношению к установленной продолжительности (для каждого аттестационного испытания).

Самостоятельное освоение дисциплины «Детский фитнес» предполагает следующие формы работы:

- выполнение домашних практических заданий;
- конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины.

С соответствие с описанием содержания учебного материала по темам, студенту предлагается выполнить самостоятельные работы, каждая из которых оценивается баллами в соответствии с рейтинговой системой.

Примерные вопросы к самостоятельной работе и для устного ответа

1. Определение понятия «Фитнес».
2. Определение понятия «аэробные упражнения».
3. Виды оздоровительной аэробики и их краткая характеристика.
4. Структура урока аэробики.
5. Определение границы «рабочего пульса».
6. Название базовых шагов.
7. Строение музыкального произведения.
8. Правила модификации базовых шагов классической аэробики.
9. Способы изменения интенсивности занятий.
10. Виды программ по фитбол-аэробике.
11. Способы модификации шагов степ-аэробики.
12. Способы изменения интенсивности занятий степ-аэробики.
13. Инновационные направления развития детского фитнеса.
14. Определение понятия физическое воспитание и детский фитнес.
15. Концептуальные основы подготовки специалиста по фитнесу.
16. Профессиональные знания и умения инструктора по детскому фитнесу.
17. Сущность и значение детской йоги.
18. Проанализировать значение занятий хатха-йогой с детьми, влияние на организм.
19. Методика проведения занятий йогой с детьми разных возрастов.
20. Методика формирования комплексов в детской йоге.
21. Определение детский фитнес. Основные трудности в профессионально-педагогической деятельности специалиста по детскому фитнесу.
22. Функции специалиста по детскому фитнесу. Теоретические предпосылки занятий

фитнесом с детьми 3-15 лет.

23. Теоретические основы физкультурно-оздоровительных технологий для детей 3-15 лет
24. Характеристика проведения занятий нетрадиционной направленности
25. Учет особенностей развития ребенка в процессе физкультурно-оздоровительной работы.
26. Игровой метод освоения базовых элементов в детском фитнесе.
27. Виды фитнес программ для детей.
28. Использование на фитнес занятиях инновационных педагогических технологий.
29. Структура занятия по аэробике для детей 5-10 лет.
30. Особенности проведения фитнес занятий с детьми дошкольного возраста и школьников.
31. Определение физкультурного досуга, его задачи.
32. Значение физкультурного досуга в ФОР детского сада и фитнес центра.
33. Методика проведения физкультурных праздников. Особенности проведения физкультурных праздников для различных возрастных групп детей.
34. Методика проведения занятия для детей 3-15 лет, имеющих нарушения осанки, деформацию стопы.
35. Характеристика структуры занятия и применяемых упражнений.
36. Составление конспекта занятия для детей разного возраста с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
37. Методика проведения дыхательной гимнастики для детей 3-15 лет.
38. Характеристика дыхательных гимнастик. Характеристика структуры занятия и применяемых упражнений.
39. Составление конспекта занятия для детей разного возраста с нарушениями дыхательной системы.
40. Характеристика основного обмена у детей. Энерготраты роста.
41. Потребность в белках, жирах и углеводах, особенности этих видов обмена у детей.
42. Врожденные заболевания, в основе которых лежит нарушенный метаболизм белков.
43. Причины возникновения ожирения и их стадии.
44. Основы и сущность педагогического мастерства специалиста по детскому фитнесу

Практические занятия: (19 занятий).

Занятие 1. Понятие фитнес. История возникновения. Классификация направлений.(1,5 час)

История возникновения фитнеса.

Виды фитнеса

Фитнес в античной концепции здоровья

Оздоровительные системы Востока.

Оздоровительные системы в Европе XIX–XX вв.

Оздоровительная физическая культура в Америке. Первые системы аэробики и их эволюция.

Групповые программы фитнеса

Занятия 2. Характеристика и влияние на организм занимающихся(1,5 час.)

Теоретические аспекты фитнеса.

Функции и особенности мышечной системы детей.

Принципы фитнес-тренинга.

Виды детского фитнеса: зверо-аэробика – имитация движений, которые совершают животные, с одновременным произнесением различных звуков, хорошо развивает воображение; лого-аэробика (логоритмика) – одновременное выполнение физических упражнений и проговаривание звуков, скороговорок, четверостиший, стихов, направлено на развитие речи, памяти, координации движений; занятия с фитболом – упражнения выполняются на больших мячах, помогают развивать опорно-двигательный аппарат; танцевальная аэробика – ритмическая гимнастика под музыку, которая включает элементы танца, позволяет регулировать уровень нагрузки, способствует формированию чувства ритма; степ-аэробика – упражнения выполняются на специальной платформе, хорошо тренируют опорно-двигательный аппарат, учат удерживать равновесие; йога – для детей это, как правило, дыхательные упражнения, несложные асаны, которые помогают укрепить позвоночник и мышцы вокруг него, сформировать правильную осанку, повысить гибкость, благоприятно влияют на память и концентрацию; капоэйра – один из видов боевого искусства (родом из Бразилии), в котором сочетаются акробатические и танцевальные движения, развивает координацию

Занятия 3. Особенности методики проведения с различным контингентом занимающихся детей. (1,5 час)

Принципы оздоровительного фитнеса и их реализация при работе с детьми и подростками.

Особенности проведения занятий фитнесом в школе.

Методы проведения занятий фитнесом.

Классная и внеклассная работа

Занятия 4-8 Аэробика (7,5 час.) Разработка конспекта занятия фитнесом и проведение занятия аэробикой с детьми 6–9 лет.

Использование классиков для освоения элементов классической аэробики.

Аэробика с игрушками и с малым мячом.

Игровой метод освоения базовых элементов.

Содержание, техника, методика и организация занятий классической аэробикой.

Техника выполнения основных шагов.

Методы разучивания соединений и комбинаций: линейный метод, метод слежения, блок-метод.

Методика построения урока.

Особенности проведения занятий аэробикой с подростками 10–13 лет.

Учет психофизиологических особенностей подростков при проведении занятий.

Классическая аэробика средней интенсивности.

Общая характеристика современных танцев (диско, фанк, хип-хоп).

Занятия 9 -13 Фитбол-аэробика (7,5 час.)

Структура и построение занятий по фитбол-аэробике. Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики. Музыкальное сопровождение занятий. Техника выполнения базовых шагов фитбол-аэробики и методы конструирования связок. Комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» различной направленности. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность). Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность). Фитбол-коррекция (профилактико-корригирующая направленность). Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность). Фитбол-игра (игровая направленность).

Занятия 14-19 Степ-аэробика (9,0 час.). Разработка конспекта занятия фитнесом и проведение занятия**.** Особенности проведения занятий аэробикой с учащимися старших классов. Степ-аэробика. Элементы йоги. Латиноамериканские танцы в формате урока аэробики. Простейшие элементы хип-хопа на уроках аэробики. Организация фестивалей, конкурсов, участие в соревнованиях по черлидингу или фитнес-аэробике с целью повышения мотивации к занятиям.

Особенности проведения занятий с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии. Методика проведения занятий фитнесом с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Фитнес в борьбе с избыточной массой тела. Стратегия поведения тренера при работе с детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии.