

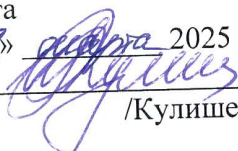
Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталия Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 14.07.2025 09:41:31  
Уникальный программный ключ:  
6b5279da4e034bffa79172803da5b7b559fca962

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
**«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»**  
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано  
деканом факультета физической культуры и  
спорта

«19» марта 2025 г.

  
/Кулишенко И.В./

**Рабочая программа дисциплины**

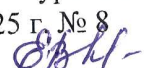
Фитнес

**Направление подготовки**  
49.03.01 Физическая культура

**Профиль:**  
Спортивная подготовка в детско-юношеском спорте

**Квалификация**  
Бакалавр

**Форма обучения**  
Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
Факультет физической культуры и спорта  
Протокол «19» марта 2025 г. № 8  
Председатель УМКом   
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных  
дисциплин  
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7  
Зав. кафедрой   
/Антипов А.В./

Москва  
2025

Авторы-составители:

Сулим Александра Сергеевна, старший преподаватель кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Никитинская Виктория Николаевна, доцент кафедры спортивных игр, гимнастики и единоборств.

Рабочая программа дисциплины «Фитнес» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ России от 19.09.2017 № 940.

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                        | 4  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....                                 | 4  |
| 3. Объём и содержание дисциплины.....                                                          | 5  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                     | 8  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине..... | 9  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....                                 | 24 |
| 7. Методические указания по освоению дисциплины.....                                           | 24 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....    | 25 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                         | 25 |

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **1.1. Цель и задачи дисциплины**

**Цель дисциплины** – оптимизация физического развития у студентов, всестороннее совершенствование их физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также обеспечение на этой основе подготовленности к плодотворной учебной и трудовой деятельности.

#### **Задачи дисциплины:**

1. Научить студентов двигательным действиям базовой аэробики, танцевальной аэробики и элементам оздоровительной аэробики.
2. Научить студентов основным упражнениям фитбол-гимнастики.
3. Научить студентов выполнению упражнений системы Пилатес.
4. Научить студентов базовым упражнениям стретчинга.
5. Научить студентов проведению занятий по различным видам фитнеса.

### **1.2. Планируемые результаты обучения**

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

**ДПК-2.** Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.

**ДПК-3.** Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности.

**ДПК-6.** Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является элективной дисциплиной.

При её освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия и морфология

человека, биохимия двигательной деятельности человека, гимнастика, музыкально-ритмическое воспитание, спортивные танцы, аэробика, йога, атлетическая гимнастика.

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

### 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объём дисциплины

| Показатель объема дисциплины                        | Форма обучения<br>Очная |
|-----------------------------------------------------|-------------------------|
| Объем дисциплины в часах                            | 72                      |
| Объём дисциплины в зачетных единицах                | 2                       |
| <b>Контактная работа:</b>                           | <b>40,2</b>             |
| Лекции                                              | 12                      |
| Практические занятия                                | 28                      |
| из них, в форме практической подготовки             | 28                      |
| <b>Контактные часы на промежуточную аттестацию:</b> | <b>0,2</b>              |
| Зачет                                               | 0,2                     |
| Самостоятельная работа                              | 24                      |
| Контроль                                            | 7,8                     |

**Форма промежуточной аттестации:** зачёт в 6 семестре

#### 3.2. Содержание дисциплины по очной форме обучения

| Наименование разделов (тем)<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                     | Кол-во часов |                      |                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Лекции       | Практические занятия |                                         |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |              | Общее кол-во         | из них, в форме практической подготовки |
| Раздел I. Теоретические основы фитнеса.                                                                                                                                                                                                                                             |              |                      |                                         |
| Тема 1. История возникновения и развития фитнеса в мире и России. Доисторические времена. Античные времена (древнегреческая цивилизация, древнеримская цивилизация). Древняя Индия и Китай. Средние века. Эпоха Возрождения. Новое время. Новейшее время. История фитнеса в России. | 1            | -                    | -                                       |
| Раздел II. Виды фитнеса и их характеристика                                                                                                                                                                                                                                         |              |                      |                                         |
| Тема 1. Классическая аэробика.<br>Выразительная гимнастика - пантомима Франсуа Дельсарта.                                                                                                                                                                                           | 3            | 6                    | 6                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Система физических упражнений Жоржа Демени. Танцевальная гимнастика Айседора Дункан. Ритмическая гимнастика Жака Далькроза. Джаз-гимнастика Моники Бекман. Система оздоровительной аэробики Кеннета Купера. Ритмическая гимнастика Джейн Фонды. Образование нового вида спорта – спортивной аэробики. Базовые шаги. Команды и счёт. Составление учебных комбинаций.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |   |   |   |
| <b>Тема 2. Фитбол-гимнастика.</b><br>История фитбола. Подбор мяча к занятиям фитбол-гимнастикой. Фитбол и его место в системе оздоровления человека. Методика обучения упражнениям с фитболом. Составление комплекса упражнений с фитболом для различных групп мышц. Обучение скручиванию на фитнес-мяче. Комплекс упражнений на фитболе с отягощением. Показания и противопоказания к занятиям фитбол-гимнастикой. Фитбол-аэробика.                                                                                                                                                                                                                                                        | 2 | 4 | 4 |
| <b>Тема 3. Силовой фитнес.</b> Правила составления силовой фитнес –программы. Ошибки при выполнении силовых упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2 | 4 | 4 |
| <b>Тема 4. Система Пилатес.</b><br>История возникновения Пилатес. Классический Пилатес. Основные комплексы упражнений по системе Пилатес. Техника Пилатес. Основные принципы Пилатес.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 | 4 | 4 |
| <b>Тема 5. Стретчинг и релаксация.</b><br>Элементы стрейчинга: «мячик», «мостик», «сотня», «скручивание», растяжка с поворотом коленей, растяжка ноги врозь, наклон назад (кольцо).<br>- упражнения для мышц брюшного пресса, (верхняя, нижняя части, боковые мышцы туловища);<br>- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя части);<br>- упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс);<br>- упражнения для мышц бедра (наружная, внутренняя, передняя, задняя поверхности);<br>- упражнения для мышц ягодиц;<br>- упражнения для мышц груди;<br>- упражнения для мышц голени.<br>Упражнения для релаксации: мышечная релаксация, «глубокое дыхание», «воздушный шарик», «радуга», «жираф». | 1 | 4 | 4 |
| <b>Раздел III. Организация учебно - тренировочного процесса по фитнесу.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |
| <b>Тема 1. Методика проведения занятий по фитнесу.</b><br>Особенности проведения занятий различными видами фитнеса. Методы проведения занятий фитнесом. Управление нагрузкой. Контроль физического состояния занимающихся. Измерение ЧСС занимающихся, выявление внешних негативных факторов (покраснение лица, побледнение, одышка). Проверка контрольными упражнениями физического состояния занимающихся (отжимание от пола, приседания, поднятие и опускание прямых ног).                                                                                                                                                                                                               | 1 | 4 | 4 |
| <b>Тема 2. Музыкальное сопровождение на занятиях по фитнесу.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | 2 | 2 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|----|
| Выполнение упражнений на различные музыкально - метрические размеры. Темп музыки (выполнение упражнений с изменением темпа). Выразительность исполнения согласно музыкальному звучанию. Подбор музыкальных фонограмм согласно возрасту и настроению занимающихся. |    |    |    |
| <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                      | 12 | 28 | 28 |

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

| Тема                                                             | Задания на практическую подготовку                                                                                                                        | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|                                                                  |                                                                                                                                                           | очное            |
| <b>Тема 1. Классическая аэробика.</b>                            | Овладеть техникой выполнения базовых шагов. Составление танцевальной комбинации на 32 счёта.                                                              | 6                |
| <b>Тема 2. Фитбол-гимнастика.</b>                                | Овладеть техникой упражнений на фитболе. Составление комплекса упражнений с фитболом для различных групп мышц.                                            | 4                |
| <b>Тема 3. Силовой фитнес</b>                                    | Овладеть техникой силовых упражнений. Составление силовой тренировки.                                                                                     | 4                |
| <b>Тема 4. Система Пилатес.</b>                                  | Овладеть техникой упражнений Пилатеса. Составление комплекса упражнений по системе Пилатес.                                                               | 4                |
| <b>Тема 5. Стретчинг и релаксация.</b>                           | Овладеть техникой упражнения на растягивание и релаксацию. Составление комплекса упражнений на растягивание и релаксацию.                                 | 4                |
| <b>Тема 6. Методика проведения занятий по фитнесу.</b>           | Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия.                                                                                                       | 4                |
| <b>Тема 7. Музыкальное сопровождение на занятиях по фитнесу.</b> | Подбор фонограммы для занятий с учётом конкретных параметров группы занимающихся, а именно: возраста, пола, уровня подготовленности и музыкальных вкусов. | 2                |
| <b>Итого:</b>                                                    |                                                                                                                                                           | 28               |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| Темы для самостоятельного изучения                         | Изучаемые вопросы                                                                                                                                         | Кол-во часов | Формы самостоятельной работы                                                                                                | Методическое обеспечение                   | Формы отчётности                                                                                |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Основные положения положения рук, ног в аэробике</b> | 1. Движения низкой амплитуды<br>2. Движения средней амплитуды<br>3. Движения высокой амплитуды                                                            | <b>2</b>     | Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (координация knee up, open step с различными движениями рук).    | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Выполнение специальных контрольных упражнений                                                   |
| <b>2. Техника упражнений базовой аэробики</b>              | 1. Совершенствование элементов базовой аэробики.<br>2. Составление и разучивание комбинации на 32 такта.                                                  | <b>4</b>     | Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (техника выполнения комбинации на 32 такта)                      | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Выполнение специальных контрольных упражнений                                                   |
| <b>Музыкальное сопровождение на занятиях по фитнесу.</b>   | Подбор фонограммы для занятий с учётом конкретных параметров группы занимающихся, а именно: возраста, пола, уровня подготовленности и музыкальных вкусов. | <b>2</b>     | Подготовка к выполнению специальных контрольных упражнений (подбор музыкальных фонограмм для занятий фитнесом).             | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Выполнение специальных контрольных упражнений                                                   |
| <b>5. Фитнес и его разнообразие видов.</b>                 | 1. Классическая аэробика.<br>2. Силовая тренировка.<br>3. Фитбол-гимнастика.<br>4. Пилатес.<br>5. Степ-аэробика.<br>6. Стретчинг и релаксация             | <b>6</b>     | Подготовка к теоретическому тестированию<br>Подготовка к составлению комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Теоретическое тестирование. Составление комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса. |

|                                                     |                                                                                                   |           |                                                                                                                                      |                                            |                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6. История создания дисциплины «Фитнес»</b>      | Исторические предпосылки к созданию дисциплины.                                                   | <b>4</b>  | Подготовка реферата<br>Подготовка к устному опросу                                                                                   | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Реферат<br>Устный опрос                                                                                     |
| <b>7. Структура и содержание занятия по фитнесу</b> | 1.Подготовительная часть занятия.<br>2.Основная часть занятия.<br>3. Заключительная часть занятия | <b>6</b>  | Подготовка конспекта учебно-тренировочного занятия<br>Подготовка к выполнению контрольных упражнений на измерение физических качеств | Учебно-методическое обеспечение дисциплины | Конспект учебно-тренировочного занятия<br>Выполнение контрольных упражнений на измерение физических качеств |
| <b>Итого:</b>                                       |                                                                                                   | <b>24</b> |                                                                                                                                      |                                            |                                                                                                             |

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.**

### **5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.**

| <b>Код и наименование компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                             | <b>Этапы формирования</b>                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>ДПК-2.</b> Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.                                                                                                                                                                      | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ДПК-3.</b> Способен совершенствовать своё индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |
| <b>ДПК-6.</b> Способен планировать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, организовывать досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа.                                                              | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

### **5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.**

| Оцениваемые | Уровень сформир | Этап формирования | Описание показателей | Критерии оценивания | Шкала оценивания |
|-------------|-----------------|-------------------|----------------------|---------------------|------------------|
|-------------|-----------------|-------------------|----------------------|---------------------|------------------|

| компетенции | ованности   | ния                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------|-------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ДПК-2       | Пороговый   | 1.Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- знания анатомии<br>-знания физиологии<br>- знания гигиены<br>- знания биохимии<br>-режимы тренировочной работы<br><b>Уметь:</b><br>-проводить антропометрическую, физическую, психологическую диагностику индивида<br>-определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора.<br>-применять методики мероприятий спортивного отбора на практике.<br>- планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена.<br><b>Владеть:</b><br>-умением определять физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов;<br>- умением описывать, объяснять и делать соответствующие выводы, применительно к планированию УТП в фитнесе.<br>- методиками диагностики физического и психологического развития индивида. | Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств, комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса. | Шкала оценивания устных опросов<br>Шкала оценивания теоретического тестирования<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия<br>Шкала оценивания измерения физических качеств<br>Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса |
|             | Продвинутый | 1.Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>-медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку в группах на этапах подготовки по различным видам фитнеса.<br>-основы спортивной медицины, медицинского контроля и способы оказания первой помощи<br>-методики контроля и оценки физической подготовленности обучающихся<br><b>Уметь:</b><br>-проводить комплексную диагностику.<br>-оценивать физические способности и функциональное состояние занимающихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств, комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса, | Шкала оценивания устных опросов<br>Шкала оценивания теоретического тестирования<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия<br>Шкала оценивания измерения                                                                                                           |

|       |           |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|-----------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |           |                                                                     | <p>подготовки при составлении перспективных и оперативных планов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать основные термины спортивной тренировки.</li> <li>-использовать методы контроля и навыки проведения тренировочных занятий по фитнесу</li> <li>-определять эффективность различных методик физкультурно-спортивной направленности и способен создавать авторские технологические подходы к построению спортивной тренировки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-умением классифицировать, описывать, разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского спорта и со спортсменами массовых разрядов.</li> <li>- средствами и методами спортивной тренировки.</li> <li>-умением осуществлять разработку траекторий развития спортивных способностей индивида.</li> <li>- умением видеть ближайшие перспективы развития спортсмена.</li> </ul> | <p>практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений)</p>                                                                                                                                    | <p>физических качеств</p> <p>Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса</p> <p>Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений)</p>                                                                            |
| ДПК-3 | Пороговый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2 Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- структуру этапов совершенствования технических приемов в различных направлениях фитнеса.</li> <li>- содержание и организацию процесса технической подготовки в фитнесе.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разрабатывать программы индивидуальной подготовки по различным направлениям фитнеса.</li> <li>- подбирать и выполнять упражнения на технику.</li> <li>-пользоваться современными средствами подготовки в фитнесе.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами совершенствования индивидуального спортивного мастерства.</li> <li>- навыками коррекции тренировочных программ по фитнесу.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                       | <p>Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств, комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса.</p> | <p>Шкала оценивания устных опросов</p> <p>Шкала оценивания теоретического тестирования</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия</p> <p>Шкала оценивания измерения физических качеств</p> <p>Шкала оценивания составления</p> |

|       |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------|-------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |             |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    | комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|       | Продвинутый | 1. Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- способы контроля и самоконтроля, методики оценивания используемые в процессе индивидуальной спортивной деятельности по фитнесу,<br>- закономерности достижения и сохранения спортивной формы<br><b>Уметь:</b><br>- осуществлять самоконтроль в фитнесе,<br>- оценивать процесс и результаты индивидуальной спортивной деятельности, сохранять и поддерживать спортивную форму.<br>- анализировать тренировочную нагрузку по фитнесу и корректировать ее в зависимости от результатов соревновательной деятельности.<br><b>Владеть:</b><br>- навыками и методами самоконтроля, оценивания процесса и результатов индивидуальной спортивной деятельности, управления состоянием спортивной формы. | Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств, комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса, практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений) | Шкала оценивания устных опросов<br>Шкала оценивания теоретического тестирования<br>Шкала оценивания реферата<br>Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия<br>Шкала оценивания измерения физических качеств<br>Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса<br>Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений) |
| ДПК-6 | Пороговый   | 1. Работа на учебных занятиях<br>2 Самостоятельная работа | <b>Знать:</b><br>- основные документы планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по фитнесу.<br>- основную отчетную документацию о проведении спортивных соревнований по различным направлениям фитнеса.<br><b>Уметь:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные                                                                                                                                                                             | Шкала оценивания устных опросов<br>Шкала оценивания теоретического тестирования<br>Шкала оценивания реферата                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|             |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>-составлять текущие (составление поурочных планов-графиков, журнал учета посещаемости, план-конспект и т.д.) и перспективные планы (годовой учебный план, учебный план-график) по фитнесу.</p> <p>-составлять основные отчеты о проведении спортивных соревнований по различным направлениям фитнеса.</p> <p>-применять навыки по составлению плановых документов во время прохождения практики.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- навыками по составлению текущих и перспективных планов (применительно к конкретным «производственным» задачам).</p> | <p>упражнения на измерение физических качеств, комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия</p> <p>Шкала оценивания измерения физических качеств</p> <p>Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса</p> |
| Продвинутый | <p>1.Работа на учебных занятиях</p> <p>2 Самостоятельная работа</p> | <p><b>Знать:</b></p> <p>- документы планирования физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий по фитнесу.</p> <p>- отчетную документацию о проведении спортивных соревнований по различным направлениям фитнеса.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>- составлять смету проведения соревнований, итоговый отчет о проведенных соревнованиях.</p> <p>-проводить физкультурно-спортивные мероприятия в соответствии с планом и привлекает СМИ, спонсоров, органы управления ФК города, района и т.д.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- навыками организации физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня.</p> <p>- навыком составлением полного перечня отчетной документации и проводит физкультурно-оздоровительные мероприятия по фитнесу.</p> | <p>Устный опрос, теоретическое тестирование, реферат, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств, комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса, практическая подготовка (выполнение специальных контрольных упражнений)</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Шкала оценивания устных опросов</p> <p>Шкала оценивания теоретического тестирования</p> <p>Шкала оценивания реферата</p> <p>Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия</p> <p>Шкала оценивания измерения физических качеств</p> <p>Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса</p> <p>Шкала оценивания практической подготовки</p> |                                                                                                                                                                                                                 |

|  |  |  |  |  |                                      |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------|
|  |  |  |  |  | (специальных контрольных упражнений) |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------|

## Описание шкал оценивания

### Шкала оценивания конспекта учебно-тренировочного занятия

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество баллов |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Содержание конспекта соответствуют поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью. Присутствуют зарисовки, схемы, таблицы.                                                                                                                                                                    | 9-10 баллов       |
| Содержание конспекта недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам темы, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения. Присутствуют некоторые схемы, таблицы.                                                                                                                       | 6-8 баллов        |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки. В конспекте отсутствуют зарисовки, схемы, таблицы. | 3-5 баллов        |

### Шкала оценивания устных опросов

| Требования к критерию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Кол-во баллов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;</li> <li>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;</li> <li>- излагает материал последовательно и правильно</li> </ul> | 9-10          |
| дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                     | 6-8           |
| обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: <ul style="list-style-type: none"> <li>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;</li> <li>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;</li> <li>- излагает материал непоследовательно</li> </ul>                 | 3-5           |
| обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.                                   | 0-2           |

### Шкала оценивания реферата

| Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Количество баллов |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| Содержание соответствует поставленным цели и задачам, изложение материала отличается логичностью и смысловой завершенностью, студент показал владение материалом, умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы, отстаивать собственную точку зрения.                                                                                                                                                                   | 8-10 баллов       |
| Содержание недостаточно полно соответствует поставленным цели и задачам исследования, работа выполнена на недостаточно широкой базе источников и не учитывает новейшие достижения, изложение материала носит преимущественно описательный характер, студент показал достаточно уверенное владение материалом, однако недостаточное умение четко, аргументировано и корректно отвечать на поставленные вопросы и отстаивать собственную точку зрения. | 3-7 баллов        |
| Содержание не отражает особенности проблематики избранной темы, – содержание работы не полностью соответствует поставленным задачам, база источников является фрагментарной и не позволяет качественно решить все поставленные в работе задачи, работа не учитывает новейшие достижения науки, студент показал неуверенное владение материалом, неумение отстаивать собственную позицию и отвечать на вопросы.                                       | 2-0 балла         |

### Шкала оценивания составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса

| Содержание                                                                                                                                                         | Количество баллов                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    | 9-10                                                                                                                                                                                                                                                                           | 6-8                                                                                                                                                                                                                                                                          | 3-5                                                                                                                                                                                                 | 0-2                                                                                                                                   |
| Составление комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса (классическая аэробика, фитбол-гимнастика, силовая тренировка, пилатес, стретчинг и релаксация) | Выставляется студенту, если все упражнения оформлены в виде конспекта в сочетании текстовой и графической (линейной) записи. Каждое упражнение должно быть выполнено на 2-е «8» (на 16 счетов). Студент должен знать содержание упражнений, их последовательность, безошибочно | Выставляется студенту, если все упражнения оформлены в виде конспекта в сочетании текстовой и графической (линейной) записи с некоторыми недочетами. Каждое упражнение должно быть выполнено на 2-е «8» (на 16 счетов). Студент должен знать содержание и последовательность | Выставляется студенту, если все упражнения оформлены в виде конспекта с ошибками в текстовой и графической (линейной) записи. Если студент плохо знает содержание и последовательность упражнений в | Выставляется, если студент своевременно не выполнено задание, или выполнено, но с грубыми ошибками всех вышеперечисленных требований. |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                          |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | подавать команды для начала и окончания выполнения упражнений, правильно вести по («восьмеркам») командным голосом, выполнять комплексы с предметами без их потери, сохранять плоскость предмета при выполнении двигательных действий, соблюдать гимнастический стиль выполнения упражнений. | упражнений, правильно вести подсчет по («восьмеркам») с незначительными ошибками в подаче команд для начала и окончания выполнения упражнения. Допускаются некоторые помарки во владении предметами. | комплексе, команды, при обучении тем или иным методом, не видит ошибок при исполнении заданий, не может дать ОМУ, допускает значительные ошибки в упражнениях с предметами, командный голос отсутствует. |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Шкала оценивания измерения физических качеств

| Баллы | Пресс      | Приседания | Отжимания | Гибкость       |
|-------|------------|------------|-----------|----------------|
| 0-1   | Меньше 21  | Меньше 55  | 0         | Больше 5       |
| 2-3   | 21-52 раза | 55 - 89    | 2         | 4 - 5 см       |
| 4-5   | 53 - 84    | 90 - 121   | 3 - 8     | 3 - 4 см       |
| 6-8   | 85 - 115   | 122 - 154  | 9         | 1 - 2 см       |
| 9-10  | Больше 115 | Больше 154 | Больше 14 | Полная складка |

### Шкала оценивания практической подготовки (специальных контрольных упражнений)

| № п/п | Содержание                                                   | Количество баллов                                                                                                   |                                                         |                                                           |
|-------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|       |                                                              | 4-5 б.                                                                                                              | 2-3 б.                                                  | 1-0 б.                                                    |
| 1     | Координация (Knee up, Open step с различными движениями рук) | Подтянутые мышцы спины, живота, пластичность и танцевальность движений. Правильное согласование движений рук и ног. | Незначительные ошибки в координации движений рук и ног. | Грубо выраженные ошибки в координации движений рук и ног. |
| 2     | Подбор                                                       | 4-5 б.                                                                                                              | 2-3 б.                                                  | 1-0 б.                                                    |

|   |                                                     |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                |                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | музыкальных фонограмм для занятий фитнесом          | Подобранные музыкальные фонограммы полностью соответствует конкретным параметрам, а именно: возрасту, полу, уровню подготовленности и музыкальным вкусам занимающихся. | Незначительные ошибки в подборе музыкальных фонограмм (в одном из параметров).                                                 | Значительные ошибки в подборе музыкальных фонограмм / либо подобрано не верно.                                                                    |
| 3 | Техника выполнения аэробной комбинации на 32 такта. | 7-10 б.<br>Упражнения выполняются с хорошей осанкой и с большой амплитудой. Хорошее танцевальное исполнение и согласованность движений с музыкой.                      | 4-6 б.<br>Незначительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения, танцевальности и согласованности движений с музыкой. | 3-0 б.<br>Значительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений с музыкой. Отсутствие танцевального исполнения. |

### Шкала оценивания теоретического тестирования

| количество правильных ответов | количество баллов |
|-------------------------------|-------------------|
| 20                            | 10                |
| 15-19                         | 7                 |
| 11-14                         | 4                 |
| меньше 10                     | 0                 |

**5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

### Примерные вопросы к зачету по дисциплине «Фитнес»

1. Понятие «фитнес». История развития фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
4. Аэробика. История развития.
5. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
6. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
7. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
8. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
9. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
10. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

11. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
12. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
13. Виды перемещений в аэробике.
14. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
15. Музыкальное сопровождение урока аэробики. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.
16. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
17. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
18. Интенсивность занятий.
19. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
20. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.
21. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
22. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степах. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
23. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
24. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
25. Йога. Характеристика программы.
26. Калланетик. Особенности программы.
27. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
28. Основы питания. Принципы рационального питания.

### **Примерные вопросы для устного опроса**

1. Содержание занятий по классической аэробике.
2. Содержание занятий по танцевальной аэробике.
3. Виды стрейчинга и их применение в занятиях по фитнесу.
4. Методы построения танцевальных композиций.
5. Определение: темпа, музыкальной фразы, ритма, такта, музыкального квадрата.
6. Упражнения йоги как метод растягивания.
7. Рацион питания при занятиях фитнесом.
8. Упражнения фитнеса для студентов с высоким уровнем физической подготовки.
9. Упражнения фитнеса для студентов направленные на коррекцию фигуры.
10. Признаки переутомления во время занятий аэробикой.
11. Виды тренировок по оздоровительной аэробике.
12. Определение понятия «фитнес». Технологии применяемые в практике фитнеса.
13. Фитнес – тренировка с отягощениями.
14. Силовая тренировка в структуре оздоровительной аэробики.
15. Цели, задачи и организация работы по оздоровительной аэробике.

### **Пример заданий для тестирования**

#### **1. Аэробика – это .....**

- А) Общеразвивающие силовые упражнения
- Б) Дыхательная гимнастика
- В) Упражнения на растягивание
- Г) Общеразвивающие и танцевальные упражнения, выполняемые под музыкальное сопровождение.

#### **2. Кто ввёл в обиход слово «аэробика»?**

- А) Джозеф Пилатес

- Б) Калан Пинкней
- В) Кеннет Купер
- Г) Джина Миллер

**3. Кто является основоположником классической аэробики?**

- А) Дениз Остин
- Б) Энн Гудселл
- В) Джейн Фонда
- Г) Моники Бекман

**4. Какой вид аэробики используют спортсмены для занятий в восстановительный период, после перенесенных травм?**

- А) Шейпинг
- Б) Степ-аэробика
- В) Калланетика
- Г) Фитбол- гимнастика

**5. Какие музыкально - метрические размеры применяются для подсчета при выполнении упражнений?**

- А) 4/4
- Б) 4/2
- В) 4/8
- Г) 2/4

**6. Какая наиболее приемлемая ЧСС при выполнении упражнений оздоровительной аэробики?**

- А) 120-130 уд/мин
- Б) 130-140 уд/мин
- В) 150-160 уд/мин
- Г) 160-180 уд/мин

**7. Какой базовый шаг не является элементом «Marsh» ?**

- А) Open step
- Б) V- step
- В) Кросс (крест)
- Г) Страдл

**8. Какой базовый шаг не является элементом «степ-тач» ?**

- А) Шоссе
- Б) Кик
- В) Мамбо
- Г) Грэп-вайн

**9. Сколько раз в неделю рекомендуется заниматься аэробикой?**

- А) ежедневно
- Б) через день
- В) 3 раза в неделю
- Г) 2 раза в неделю

**10. Какова продолжительность занятия классической аэробикой?**

- А) 30 минут
- Б) 1 час 30 минут
- В) 45 минут

Г) 60 минут

**11. Какое упражнение не рекомендуется использовать в разминке?**

А) прыжки

Б) подскоки

В) равновесия

Г) выпады

**12. Какое оборудование используется при занятиях степ-аэробикой?**

А) подкидной мостик

Б) степ платформа

В) гимнастический мостик

Г) акробатическая дорожка

**13. Какой гимнастический предмет не используется при занятиях силовой тренировкой?**

А) гантели

Б) эспандер

В) гимнастическая палка

Г) мини штанга

**14. На какое качество исполнения упражнения не воздействует музыка в уроках аэробики?**

А) Темп выполнения

Б) Характер

В) Эмоциональное воздействие на занимающихся

Г) Техническое исполнение

**15. Какое построение занимающихся не используется в занятиях аэробикой?**

А) диагональ

Б) колонны или шеренги

В) круг

Г) «шахматное» построение

**16. Какой вид аэробики не требует специального оборудования?**

А) Сайклинг- аэробика

Б) танцевальная- аэробика

В) степ-аэробика

Г) фитбол-аэробика

**17. На базе какой школы боевых искусств нет специальных аэробных видов упражнений?**

А) айкидо

Б) дзюдо

В) каратэ

Г) цигун

**18. Какое танцевальное направление не имеет фитнес-программы?**

А) восточные танцы

Б) клубные танцы

В) индийские танцы

Г) латиноамериканские танцы

**19. Какая интенсивность нагрузки в оздоровительной аэробике наиболее приемлема для детей школьного возраста?**

- А) комплексная
- Б) высокая
- В) низкая
- Г) средняя

**20. Какой вид оздоровительной аэробики рекомендуется школьникам для восстановления организма после болезни?**

- А) профилактическая аэробика
- Б) рекреативная аэробика
- В) реабилитационная аэробика
- Г) кондиционная аэробика

#### **Примерная тематика рефератов по фитнесу**

1. Содержание занятий по оздоровительной аэробике.
2. Урок аэробики в общеобразовательной школе.
3. Методика проведения занятий по оздоровительной аэробике.
4. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания.
5. Физические упражнения в уроке аэробики.
6. Музыка в уроке аэробики.
7. Различные направления в оздоровительной аэробике и их классификация.
8. Классификация основных двигательных действий в классической и оздоровительной аэробике.
9. Методы и методические приемы обучения упражнениям оздоровительной аэробики.
10. Танцевальные упражнения в уроке фитнеса.

#### **Примерные упражнения на измерение физических качеств**

1. На измерение гибкости – и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.
2. На силу мышц ног – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.
3. На силу мышц рук – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.
4. На силу мышц брюшного пресса – и.п. лежа на спине. Выполняется поднятие и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

#### **Примерные темы для написания конспекта учебно-тренировочного занятия**

1. Классическая аэробика
2. Оздоровительная аэробика
3. Степ-аэробика
4. Танцевальная аэробика
5. Силовая тренировка
6. Пилатес
7. Фитбол-аэробика
8. Фитбол-гимнастика
9. Стретчинг на различные группы мышц

#### **Составления комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса.**

1. Классическая аэробика
2. Фитбол-гимнастика

3. Силовая тренировка
4. Пилатес.
5. Стретчинг и релаксация

**Практическая подготовка  
(специальные контрольные упражнения)**

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

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

Формами текущего контроля являются устный опрос, реферат, теоретическое тестирование, конспект учебно-тренировочного занятия, контрольные упражнения на измерение физических качеств, оценка за составление комплекса упражнений по различным направлениям фитнеса, практическая подготовка.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся в течение семестра за текущий контроль, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет, который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

**Шкала оценивания зачёта**

| <b>Критерии</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Количество баллов</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент глубоко и всесторонне усвоил проблему;</li> <li>- уверенно, логично, последовательно и грамотно его излагает;</li> <li>- опираясь на знания основной и дополнительной литературы, тесно привязывает усвоенные научные положения с практической деятельностью;</li> <li>- умело обосновывает и аргументирует выдвигаемые им идеи;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- свободно владеет понятиями</li> </ul>                         | 20 баллов                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- студент твердо усвоил тему, грамотно и по существу излагает ее, опираясь на знания основной литературы;</li> <li>- не допускает существенных неточностей;</li> <li>- увязывает усвоенные знания с практической деятельностью;</li> <li>- аргументирует научные положения;</li> <li>- делает выводы и обобщения;</li> <li>- владеет системой основных понятий</li> </ul>                                                                                 | 15 баллов                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- тема раскрыта недостаточно четко и полно, то есть студент освоил проблему, по существу излагает ее, опираясь на знания только основной литературы;</li> <li>- допускает несущественные ошибки и неточности;</li> <li>- испытывает затруднения в практическом применении знаний;</li> <li>- слабо аргументирует научные положения;</li> <li>- затрудняется в формулировании выводов и обобщений;</li> <li>- частично владеет системой понятий</li> </ul> | 10 баллов                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| - студент не усвоил значительной части проблемы;<br>- допускает существенные ошибки и неточности при рассмотрении ее;<br>- испытывает трудности в практическом применении знаний;<br>- не может аргументировать научные положения;<br>- не формулирует выводов и обобщений;<br>- частично владеет системой понятий | 5 баллов |
| - студент не ответил на вопрос                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0 баллов |

### Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

| Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины | Оценка по дисциплине |
|--------------------------------------------------------------|----------------------|
| 41 – 100                                                     | Зачтено              |
| 0 - 40                                                       | Не зачтено           |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 6.1. Основная литература:

1. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 ч. Ч. 1: учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. - Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2022. - 176 с. - Текст: электронный. - URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927541164.html>
2. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html>
3. Мороз, Т. И. Методика преподавания ритмики : учебное пособие для вузов / Т. И. Мороз, Н. В. Поморцева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 124 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/497189>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие. - Омск : СибГУФК, 2019. - 88 с. - Текст : электронный. - URL : <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785919301219.html>
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html>
3. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учебное пособие (курс лекций) / Н. Н. Грудницкая, К. М. Смышнов, Т. В. Мазакова. — 3-е изд. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2019. — 140 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/99438.html>
4. Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие / Криживецкая О. В., Ивко И. А. - Омск : СибГУФК, 2018. - 120 с. - Текст : электронный. - URL : [https://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk\\_057.html](https://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_057.html)
5. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике : учеб.пособие для вузов. - 2-е изд. - М. : Юрайт, 2019. - 242с. – Текст: непосредственный.
6. Основы современного фитнеса: учебно-методическое пособие / сост. О. С. Коршунова. — Новосибирск : НИИХ, 2018. — 53 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html>

7. Поздеева, Е. А. Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий : учебное пособие. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95587.html>
8. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Юрайт, 2023. — 334 с. — Текст: электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

### **6.3. ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

[www.vosmgou.ru](http://www.vosmgou.ru) - Виртуальная образовательная среда МГОУ  
<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту  
<http://www.rsl.ru> - Российская государственная библиотека  
Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>  
ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.**

1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам
2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows  
Microsoft Office  
Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ  
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

[fgosvo.ru](http://fgosvo.ru) – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования  
[pravo.gov.ru](http://pravo.gov.ru) - Официальный интернет-портал правовой информации  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)  
7-zip  
Google Chrome

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.