

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:
Директор института психологии,
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова
«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИТНЕС И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Направленность (профиль) подготовки: **Дошкольное образование и физическая культура**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 5 года**

Институт **психологии, педагогики и социальной работы**

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань, 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Фитнес и его разновидности» является формирование у обучающихся определенного состава компетенций в области различных направлений фитнеса; научить обучающихся, использовать приемы агитационно-пропагандистской работы для привлечения населения к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Фитнес и его разновидности» относится к Дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1 (Б.1.В.ДВ.9.1).

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

- Возрастная анатомия
- Физиология человека
- Педагогика

2.3. Перечень последующих дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Преддипломная практика

2.4. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК) общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	<ol style="list-style-type: none"> 1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений 2. выполнять творческие задания и коллективные проекты 3. логически строить устную и письменную речь. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации 2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности 3. средствами и методами самообразования и самоконтроля
2.	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	<ol style="list-style-type: none"> 1. историю становления и развития регионального фитнеса 2. современные технологии в области фитнеса 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса 	<ol style="list-style-type: none"> 1. классифицировать направления фитнеса 2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта 3. применять знания по фитнесу на практике. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры
3.	ПК-11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	<ol style="list-style-type: none"> 1. средства и методы, отечественный и зарубежный опыт занятий фитнесом, необходимый для формирования здорового образа жизни 2. средства и методы занятий фитнесом людей с отклонениями в состоянии здоровья разного возраста и пола 3. основные и вспомогательные средства фитнеса 	<ol style="list-style-type: none"> 1. прогнозировать исход для восстановления нарушенных или временно утраченных функций при различных нозологических формах 2. ориентироваться в специальной литературе при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, курсовых работ 3. обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования 	<ol style="list-style-type: none"> 1. методами развитие физических качеств и способностей у детей дошкольного возраста; 2. приемами рекреационной деятельности, конкретными задачами реабилитации детей дошкольного возраста с учетом особенностей развития организма 3. обучением двигательным действиям и методам развития физических способностей при занятиях фитнесом

2.5. Карта компетенций дисциплины

«Фитнес и его разновидности»					
Цели					
формирование у обучающихся определенного состава компетенций в области различных направлений фитнеса; научить обучающихся, использовать приемы агитационно-пропагандистской работы для привлечения населения к оздоровительным занятиям физической культурой и спортом.					
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Формы оценочного средства	Уровни освоения компетенций
Индекс	Формулировка				
ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений 2. выполнять творческие задания и коллективные проекты 3. логически строить устную и письменную речь. <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации 2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности 3. средствами и методами самообразования и самоконтроля 	Практические занятия Самостоятельная работа	Технические комбинации Тестирование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Определять способности и уровень готовности личности включится в соответствующую физкультурно-спортивную деятельность.</p> <p><i>Повышенный:</i> Различные средства коммуникации в профессиональной деятельности.</p>
Профессиональные компетенции					
ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность,	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. историю становления и развития регионального фитнеса 2. современные технологии в области фитнеса 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. классифицировать направления фитнеса 2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта 	Практические занятия Самостоятельная работа	Технические комбинации Тестирование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Закономерности физиологического, психологического, физического развития различных возрастных групп.</p> <p><i>Повышенный:</i></p>

	развивать творческие способности	3. применять знания по фитнесу на практике. Владеть: 1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры			Прогнозировать особенности их проявления в разные возрастные периоды.
ПК-11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	Знать 1. средства и методы, отечественный и зарубежный опыт занятий фитнесом, необходимый для формирования здорового образа жизни 2. средства и методы занятий фитнесом людей с отклонениями в состоянии здоровья разного возраста и пола 3. основные и вспомогательные средства фитнеса Уметь 1. прогнозировать исход для восстановления нарушенных или временно утраченных функций при различных нозологических формах 2. ориентироваться в специальной литературе при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, курсовых работ 3. обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования Владеть 1. методами развитие физических качеств и способностей у детей дошкольного возраста; 2. приемами рекреационной деятельности, конкретными задачами реабилитации детей дошкольного возраста с учетом особенностей развития организма 3. обучением двигательным действиям и методам развития физических способностей при занятиях фитнесом	Практические занятия Самостоятельная работа	Технические комбинации Тестирование Зачет	<u>Пороговый</u> : владеет теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для профессиональной деятельности <u>Повышенный</u> эффективно владеет навыками мастерства, способствующих обеспечить превращение знаний, умений и навыков в средства личностного и профессионального роста

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 7
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		54	54
В том числе:			
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)		54	54
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		54	54
В том числе		-	-
СРС в семестре		-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
Другие виды СРС		54	54
Работа при подготовке к практическим занятиям		11	11
Работа при подготовке к сдаче технических нормативов		11	11
Тестирование		2	2
Изучение и конспектирование основной, дополнительной литературы и периодической печати		22	22
Конспектирование комплексов упражнений		8	8
СРС в период сессии		-	-
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	108	108
	зач. ед.	3	3

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание модулей в дидактических единицах
7	1	Виды фитнес-программ	Классификация программ в фитнесе. Изучение техники пилатес, колланетики и других направлений
7	2	Соблюдение диеты во время занятий фитнесом	Питание во время занятий фитнесом. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя.
7	3	Формы проведения занятий фитнесом	Основы проведения занятий фитнесом. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц. Использование тренажеров и отягощений во время занятий.
7	4	Динамика функционального и физического развития в фитнесе	Тестирование функционального развития в фитнесе. Тестирование физического развития в фитнесе: гибкость, сила, выносливость.

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
	1	Виды фитнесе-программ					
7	1.1	Классификация программ в фитнесе.	-	4	8	12	1-2 неделя Работа на практических занятиях,
7	1.2	Изучение техники пилатес, колланетики и других направлений.	-	8	8	16	3-4 недели Работа на практических занятиях, выполнение технической комбинации № 1
		Раздел дисциплины № 1	-	12	16	28	
	2	Соблюдение диеты во время занятий фитнесом					
7	2.1	Питание во время занятий фитнесом.	-	6	6	12	5-6 неделя Работа на практических занятиях
7	2.2	Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя.	-	8	8	16	7-8 недели Работа на практических занятиях, выполнение технической комбинации № 2
		Раздел дисциплины № 2	-	14	14	28	
	3	Формы проведения занятий фитнесом					
7	3.1	Основы проведения занятий фитнесом.	-	6	6	12	9-10 недели Работа на практических занятиях
7	3.2	Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц. Использование тренажеров и отягощений во время занятий.	-	8	8	16	11 -12неделя Работа на практических занятиях, выполнение технической комбинации № 3
		Раздел дисциплины № 3		14	14	28	
	4	Динамика функционального и физического развития в фитнесе					
7	4.1	Тестирование функционального развития в фитнесе.	-	6	6	12	13-15 недели Работа на практических занятиях
7	4.2	Тестирование физического развития в фитнесе: гибкость, сила, выносливость.	-	6	6	12	16-17 неделя Тестирование. Выполнение технической комбинации №4
		Раздел дисциплины № 4	-	12	12	24	
		ИТОГО	-	54	54	108	Зачет

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
7	1	Виды фитнес-программ	Работа при подготовке к практическим занятиям	3
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 1)	3
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Изучение источников периодической печати	2
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц пресса и спины	2
			Модуль дисциплины № 1	
7	2	Соблюдение диеты во время занятий фитнесом	Работа при подготовке к практическим занятиям	3
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 2)	3
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Изучение источников периодической печати	2
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц ног	2
			Модуль дисциплины № 2	
7	3	Формы проведения занятий фитнесом	Работа при подготовке к практическим занятиям	3
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 3)	3
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Изучение источников периодической печати	2
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц рук и груди	2
			Модуль дисциплины № 3	
7	4	Динамика функционального и физического развития в фитнесе	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 4)	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Подготовка к тестированию	4
			Модуль дисциплины № 4	
ИТОГО в семестре				54

3.2. График работы студента

Семестр № 7

Форма оценочного средства	Условное обозначение	Номер недели																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Технические комбинации	ТК	-	-	-	ТК	-	-	-	ТК	-	-	-	ТК	-	-	-	-	ТК	
Тестирование письменное, компьютерное	ТСп, ТСк	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ТСп	-						
Работа на практических занятиях	Пз	-	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	Пз	-						
Сдача зачета	З	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-							3

3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

3.3.1. Примерные технические комбинации

Комбинация №1

1. 1-4 – 4 шага на месте, руки произвольно,
5-8 – 4 широких шага на месте, руки произвольно.
2. 1-8 – 4 открытых шага вперед, руки вверх,
3. 1-8 – 4 открытых шага назад, руки вперед.
4. 1-8 – 4 шага с «захлестом» с правой вперед, руки вперед-согнуть в локтях стороны.
5. 1-8 – 8 шагов назад, хлопки в ладоши.
6. 1-4 – 2 приставных шага вправо, 2 круга правой,
1-8 – 2 приставных шага влево, 2 круга левой.
7. 1-8 – приставной шаг вправо-влево, круги в стороны.
8. 1-4 – скрестный шаг вправо, в стороны,
1-4 – скрестный шаг влево, в стороны.
9. 1-4 – широкий присед вправо, руки согнуты в локтях перед собой – развести в стороны,
5-8 – широкий присед влево, руки согнуты в локтях перед собой – развести в стороны.

Комбинация №2

1. 1-4 – 4 шага на месте, поднять правую руку,
1-4 – 4 шага на месте, поднять левую руку.
2. И.п. - полуприсед, руки внизу-скрестно,
1-8 – Отвести правую ногу в сторону, руки в сторону, отвести левую ногу в сторону, руки в сторону.
3. 1-4 – 4 шага на месте, руки произвольно,
5-8 – 4 широких шага на месте, руки произвольно.
4. 1-8 – 4 шага вперед с подъёмом согнутой ноги вперед (с правой),
руки вверх, согнуты в локтях.
7. 1-8 – 8 шагов назад, хлопки в ладоши.
8. 1-4 – 2 приставных шага вправо, 2 круга правой,
5-8 – выпад правой назад, руки снизу – вперед,
1-4 – 2 приставных шага влево, 2 круга левой,
5-8 – выпад левой назад, руки снизу – вперед.
9. 1-3 – скрестный шаг вправо,
4 – левая в сторону на пятку, руки снизу – в стороны,
5-7 – скрестный шаг влево,
8 – правая в сторону на пятку, руки снизу – в стороны.
10. 1-3 – 3 шага направо, руки свободно,
4 – прыжок на 180°, правое плечо вперед,
5-7 – 3 шага налево, руки свободно,
8 – прыжок на 180°, левое плечо вперед.

Комбинация №3

- 1-4 – 4 шага на месте, руки произвольно,
5-8 – 4 широких шага на месте, руки произвольно.
- 1-8 – 2 приседа с поочерёдным «захлестом» с правой, руки на бёдрах.
- 1-8 – 4 шага с «захлестом» с правой вперёд, руки вперёд-согнуть в локти стороны.
- 1-8 – 8 шагов назад, хлопки в ладоши.
- 1-8 – приставные шаги по квадрату, руки в сторону-скрестно перед собой.
- 1-4 – 2 приставных шага с поворотом направо, руки произвольно.
- 5-8 – V-степ-шаг вперёд с правой. Движение рук: 5 – правая вверх, 6 – левая вверх, 7 – правая вниз, 8 – левая вниз.
- 1-4 – 2 приставных шага с поворотом налево, руки произвольно.
- 5-8 – V-степ-шаг вперёд с левой. Движение рук: 5 – левая вверх, 6 – правая вверх, 7 – левая вниз, 8 – правая вниз.

Комбинация №4

- 1-8 – 8 беговых шагов по диагонали вправо. Работа рук: 1 – руки через стороны вверх, 2 – опустить согнутые руки в стороны, 3 – соединить согнутые руки перед собой, 4 – развести согнутые руки в стороны; 5 – руки вверх, 6 – руки вниз, 7 – руки вверх, 8 – хлопок перед собой.
- 1-8 – прыжки назад ноги вместе-ноги врозь. Работа рук: 1 – руки вправо, левая согнута перед грудью, 2 – руки вперёд, 3 – руки влево, левая согнута перед грудью, 4 – руки вперёд, 5-8 – 2 круга руками наружу.
- 1-8 – 4 маха прямой ногой вперёд (с правой). Работа рук: 1 – левая вперёд, правая в сторону, 2 – руки вниз, 3 – правая вперёд, левая в сторону, 4 – руки вниз.
- 1-8 – 4 маха прямой ногой в сторону, 1 – прямые руки в сторону, 2 – прямые руки вниз.
- 1-4 – 2 маха согнутой ногой вперёд (правой), 1-4 – 2 маха согнутой ногой вперёд (левой). Работа рук: и.п. – руки согнуты в локтях, кисти к плечам, 1 – руки выпрямляем в локтях вперёд, 2 – и.п. (2 раза к правой, 2 раза к левой).
- 1-4 – по одному маху согнутой ногой вперед (двигаясь назад). Руки сгибаются к правой, к левой.
- 1-8 – 4 подскока с «захлеста», поставить ногу вперёд на пятку (с правой). Работа рук: 1 – согнуть левую руку в локте, 2 – руки опустить, 3 – согнуть правую руку в локте, 4 – руки опустить.
- 1-8 – 8 подскоков, нога вперёд на пятку (с правой). Работа рук: 1 – согнуть левую руку в локте, 2 – согнуть правую руку в локте и т.д.
- сгибание и разгибание в упоре лёжа (в упоре лёжа на коленях) – 8 раз.
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (оторвать только плечи) – 8 раз.
- повторить движения 1 и 2, закончить комбинацию – ноги врозь, руки вверх-в сторону.

3.3.3. Примерное тестирование

1. Какой вид физкультурно-оздоровительной деятельности воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы?

- а) шейпинг
- +б) аэробика
- в) фитнес

2. Какой вид физкультурно-оздоровительной деятельности воздействует на коррекцию проблемных зон?

- +а) шейпинг
- б) аэробика
- в) фитнес

3. Какой вид физкультурно-оздоровительной деятельности помогает скорректировать фигуру через различного рода нагрузки на мышцы, заставляя их работать.

- а) шейпинг
- б) аэробика
- +в) фитнес

4. К какому типу телосложения относится данная характеристика: худое тело со слабым развитием подкожного жира, с длинными тонкими конечностями, слабой мускулатурой и длинной плоской грудной клеткой.

- +а) эктоморфному
- б) мезоморфному
- в) эндоморфным

5. К какому типу телосложения относится данная характеристика: тело с хорошо развитой мускулатурой и выраженным мышечным рельефом.

- а) эктоморфному
- +б) мезоморфному
- в) эндоморфным

6. К какому типу телосложения относится данная характеристика: люди обладают округло-шарообразной формой тела, слабым мышечным развитием и солидными жировыми отложениями.

- а) эктоморфному
- б) мезоморфному
- +в) эндоморфным

7. К какому типу телосложения относится диета, направленная на увеличение веса, поэтому в ней должны преобладать белковые и углеводные продукты.

- +а) эктоморфному
- б) мезоморфному
- в) эндоморфным

8. К какому типу телосложения относится диета, направленная на поддержание стабильного веса.

- а) эктоморфному
- +б) мезоморфному
- в) эндоморфным

9. К какому типу телосложения относится диета, направленная на снижение веса, для чего в пище ограничивается количество жира и белков.

- а) эктоморфному
- б) мезоморфному
- +в) эндоморфным

10. Оптимальное соотношение между основными компонентами питания углеводами, белками и жирами в пропорции:

- +а) 50% - углеводы, 20% - белки, 30% - жиры
- б) 60% - углеводы, 20% - белки, 20% - жиры
- в) 40% - углеводы, 30% - белки, 30% - жиры

11. Распределением калорий между приемами пищи должен осуществляться по правилу, согласно которому количество калорий распределяется между завтраком, обедом и ужином следующим образом:

- а) 20% калорий должен составлять завтрак, 50% - обед, 30% - ужин.
- +б) 25% калорий должен составлять завтрак, 50% - обед, 25% - ужин.
- в) 20% калорий должен составлять завтрак, 40% - обед, 40% - ужин.

12. Энергетические потребности человека, занятого физическим трудом, равны в среднем:

- а) 2000-3000 ккал в день
- б) 3000-4000 ккал в день
- +в) 3000-5000 ккал в день

13. Энергетические потребности человека при сидячем образе жизни, равны в среднем:

- +а) 2400-3000 ккал в день
- б) 3000-4000 ккал в день
- в) 2000-2500 ккал в день

14. Что такое массаж?

- +а) система дозированных механических воздействий на поверхность человеческого тела с целью повышения физической работоспособности и восстановления нарушенных функций
- б) система дозированных механических воздействий на поверхность человеческого тела с целью оздоровления
- в) система дозированных механических воздействий на поверхность человеческого тела с целью восстановления нарушенных функций

15. Виды массажа:

- а) гигиенический, лечебный, спортивный
- +б) гигиенический, лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный, косметический, точечный, аппаратный массаж и самомассаж
- в) лечебный, точечный, самомассаж

16. Предварительный самомассаж помогает

- а) способствует развитию физических качеств.
- б) успокоиться и реабилитировать организм после значительных физических нагрузок.
- +в) подготовить к физическим нагрузкам отдельные части тела и мышцы, способствует развитию физических качеств.

17. Восстановительный самомассаж помогает.....

- а) развитию физических качеств
- +б) успокоиться и реабилитировать организм после значительных физических нагрузок
- в) подготовить к физическим нагрузкам отдельные части тела и мышцы, способствует развитию физических качеств

18. Приемами предварительного самомассажа являются

- +а) нажимание, разминание, поколачивание
- б) поглаживание, потряхивание, растирание

19. Приемами восстановительного самомассажа являются

- а) нажимание, разминание, поколачивание
- +б) поглаживание, потряхивание, растирание

20. Индекс массы тела (ИМТ) рассчитывается по формуле:

- +а) вес в килограммах поделить на рост в метрах в квадрате
- б) вес в килограммах поделить на рост в метрах в кубе
- в) рост в метрах поделить на вес в килограммах в квадрате

21. Если вес цифра ИМТ находится в пределах нормы - ...

- +а) 18,5-24,9
- б) 10-18,4
- в) 25-29,9

22. Если цифра ИМТ указывает на дефицит массы тела

- а) 18,5-24,9
- +б) 10-18,4
- в) 25-29,9

23. Если цифра ИМТ указывает на избыточный вес - ...

- а) 18,5-24,9
- б) 10-18,4
- +в) 25-29,9

24. Выполняя тест «Челночный бег 3x10 м», можно определить уровень развития

- a) гибкости
- +б) быстроты
- в) выносливости

25. Выполняя тест «Наклон вперед согнувшись», можно определить уровень развития

- +а) гибкости
- б) быстроты
- в) выносливости

26. Выполняя тест «Бег на 3 км», можно определить уровень развития

- a) гибкости
- б) быстроты
- +в) выносливости

27. Выполняя тест «Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа», можно определить уровень развитиярук.

- a) гибкости
- б) скорости
- +в) силы

28. Выполняя тест «Приседание на одной ноге», можно определить уровень развития ног.

- +а) силы
- б) быстроты
- в) скорости

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонды оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Щанкина, В.В. Новые физкультурно-спортивные виды. Шейпинг. Учебное пособие под грифом УМО. - Рязань: РГУ – 2006.	8	1,2,3,4	70	

5.2. Дополнительная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе : [монография]. - М. : Советский спорт, 2009. - 192 с.	8	1,2,3,4	5	
Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М. : Советский спорт, 2006. - 454 с.	8	1,2,3,4	3	
Руненко С.Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность: практическое руководство для сторонников активного образа жизни. - М. : Советский спорт, 2007. - 64 с.	8	1,2,3,4	3	1
Брунгард К. Плоский живот за 3 минуты в день. - Москва: ЭКСМО, 2004.	8	1,2,3,4		1
Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. - Москва: Вече, 2001.	8	1,2,3,4		1
Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. - Москва: Эксмо, 2003.	8	1,2,3,4		1
Освальд К., Баско С. Стретчинг для всех. - Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001.	8	1,2,3,4		1
Харрингтон Дж. Красота Йоги/ Пер с англ. И. Блейза. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002.	8	1,2,3,4		1

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: 15.08.2019).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.08.2019).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: 15.08.2019).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.08.2019).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.08.2019).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.08.2019).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.08.2019).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 15.08.2019).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 15.08.2019).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.08.2019).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный

ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).

4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15.08.2019).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (15.08.2019)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (15.08.2019)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (15.08.2019)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: спортивно-гимнастический зал для проведения практических занятий. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся: музыкальный центр, видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

6.3. Требования к специализированному оборудованию: музыкальный центр, CD, гимнастические маты.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные формы занятий ФГОС ВО не предусмотрены

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Техническая комбинация	Техническая комбинация выполняется в группе (по 3-5 человек) под музыкальное сопровождение, оценивается знание основных элементов, их последовательность, слаженность движений, эмоциональная окраска выступления.
Тестирование	Работа с конспектом основной и дополнительной литературы, подготовка ответов на вопросы.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями в любой точке пространства посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.);

Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);

Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);

Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);

Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИТНЕС И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ»**

*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине
для промежуточного контроля успеваемости*

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1.	Виды фитнес-программ	ОК-6, ПК-7, ПК-11	Зачет
2.	Соблюдение диеты во время занятий фитнесом		
3.	Формы проведения занятий фитнесом		
4.	Динамика функционального и физического развития в фитнесе		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	Способность к самоорганизации и самообразованию	знать	
		1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности	ОК6 31
		2. историческое наследие физической культуры и спорта	ОК6 32
		3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	ОК6 33
		уметь	
		1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений	ОК6 У1
		2. выполнять творческие задания и коллективные проекты	ОК6 У2
		3. логически строить устную и письменную речь	ОК6 У3
		Владеть	
		1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации	ОК6 В1
		2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.	ОК6 В2
3. средствами и методами самообразования и самоконтроля	ОК6 В3		
ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность,	знать	
		1. историю становления и развития регионального фитнеса.	ПК7 31
		2. современные технологии в области фитнеса	ПК7 32
		3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	ПК7 33

	инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности	уметь	
		1. классифицировать направления фитнеса	ПК7 У1
		2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта	ПК7 У2
		3. применять знания по фитнесу на практике	ПК7 У3
		владеть	
		1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий	ПК7 В1
		2. приемами агитационно-пропагандистской работы	ПК7 В2
		3. основами речевой профессиональной культуры	ПК7 В3
ПК-11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	Знать	
		1. средства и методы, отечественный и зарубежный опыт занятий фитнесом, необходимый для формирования здорового образа жизни	ПК11 31
		2. средства и методы занятий фитнесом людей с отклонениями в состоянии здоровья разного возраста и пола	ПК11 32
		3. основные и вспомогательные средства фитнеса	ПК11 33
		Уметь	
		1. прогнозировать исход для восстановления нарушенных или временно утраченных функций при различных нозологических формах	ПК11 У1
		2. ориентироваться в специальной литературе при самостоятельной подготовке рефератов, докладов, курсовых работ	ПК11 У2
		3. обеспечивать подготовку и работу необходимого оборудования	ПК11 У3
		Владеть	
		1. методами развитие физических качеств и способностей у детей дошкольного возраста;	ПК11 В1
		2. приемами рекреационной деятельности, конкретными задачами реабилитации детей дошкольного возраста с учетом особенностей развития организма	ПК11 В2
		3. обучением двигательным действиям и методам развития физических способностей при занятиях фитнесом	ПК11 В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
(Зачет)**

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Фитнес – физкультурно-оздоровительная система, воздействующая на проблемные зоны занимающихся.	ОК-6 31, ПК-7 В1
2.	Динамика популярности занятий по фитнесу на протяжении последних лет.	ОК-6 У1, ПК-2 В2
3.	Структура занятий по фитнесу.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
4.	Основные танцевальные движения в фитнесе.	ОК-6 У2, ПК-11 31

5.	Комплекс общеразвивающий упражнений.	ОК-6 В1, ПК-7 У2
6.	Комплексы специальных упражнений на различные группы мышц.	ОК-6 В2, ПК-11 В3
7.	Три вида персонального тренинга.	ПК-7 В1, ПК-11 З1
8.	Фазы и содержание процесса персонального тренинга	ОК-6 В3, ПК-7 З2
9.	Процесс персонального тренинга (подготовка, диагноз, планирование действий, внедрения и завершения).	ПК-7 В3, ПК-11 З1
10.	Особенности проведения оздоровительных занятий с детьми разного возраста.	ОК-6 У3, ПК-7 З2
11.	Особенности оздоровительной тренировки с подростками.	ОК-6 З3, ПК-11 У2
12.	Рекомендации по проведению оздоровительных занятий.	ОК-6 З1, ПК-7 В1
13.	Определение индекса массы тела.	ОК-6 У1, ПК-11 В2
14.	Определение гибкости.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
15.	Определение типа телосложения	ОК-6 У2, ПК-11 З1
16.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц шеи	ОК-6 В1, ПК-7 У2
17.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц груди.	ПК-7 В1, ПК-11 З1
18.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц пресса.	ОК-6 В3, ПК-7 З2
19.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц спины.	ПК-7 В3, ПК-11 З1
20.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц передней поверхности бедра.	ОК-6 У3, ПК-7 З2
21.	Комплекс специальных упражнений на развитие икроножных мышц ног	ОК-6 З3, ПК-11 У2
22.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц ягодиц.	ОК-6 З1, ПК-7 В1
23.	Комплекс специальных упражнений на гибкость.	ОК-6 У1, ПК-11 В2
24.	Комплекс специальных упражнений по йоге.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
25.	Комплекс специальных упражнений по Пилатесу	ОК-6 У2, ПК-11 З1

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Фитнес и его разновидности» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины).

«Зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение,

владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.