

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИТНЕС И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

Рязань, 2020

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» (Б.1.В.ДВ.9.1) относится к Дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1.

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

- Анатомия
- Физиология мышечной деятельности
- Педагогика
- Теория и методика физической культуры

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

- Производственная практика – Преддипломная практика

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

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине.	1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений 3. средствами и методами самообразования и самоконтроля 3. логически строить устную и письменную речь.	1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации 2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности. 3. выполнять творческие задания и коллективные проекты
2.	ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	1. основы техники физических упражнений в фитнесе 2. методику обучения физических упражнений в фитнесе. 3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности	1. проводить анализ систем в области фитнеса в настоящий период. 2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности	1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности. 2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности 3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду
3.	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	1. историю становления и развития регионального фитнеса. 2. современные технологии в области фитнеса 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	1. классифицировать направления фитнеса 2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта 3. применять знания по фитнесу на практике	1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры

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					
Индекс	Компетенции Формулировка	Перечень компонентов	Технология формирования	Формы оценочного средства	Уровни освоения компетенций
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 3. средствами и методами самообразования и самоконтроля 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. выполнять творческие задания и коллективные проекты 	Практические Занятия СРС	Индивидуальные задания Технические комбинации Тестирование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Понимать значимость различных средств и форм коммуникации в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Повышенный:</i> Уметь определять способности и уровень физической подготовленности личности, которая желает включиться в физкультурно-оздоровительную деятельность</p>
Профессиональные компетенции					
ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. основы техники физических упражнений в фитнесе 2. методику обучения физических упражнений в фитнесе. 3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности 	Практические Занятия СРС	Индивидуальные задания Технические комбинации Тестирование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Знать основные термины и понятия по фитнесу.</p> <p><i>Повышенный:</i></p>

	качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	<p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. проводить анализ систем в области фитнеса в настоящий период. 2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности. 2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности 3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду 			Уметь использовать полученные знания, умения и навыки по фитнесу на практике.
ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	<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 3. применять знания по фитнесу на практике <p>Владеть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры 	Практические занятия СРС	Индивидуальные задания Технические комбинации Тестирование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Понимать значимость различных средств и форм коммуникации в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Повышенный:</i> Уметь определять способности и уровень физической подготовленности личности, которая желает включиться в физкультурно-оздоровительную деятельность</p>

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 8
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		34	34
В том числе:			
Лекции (Л)		-	-
Практические занятия (ПЗ)		34	34
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа студента (всего)		38	38
В том числе			
СРС в семестре		-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
Другие виды СРС		38	38
Работа при подготовке к практическим занятиям		6	6
Работа при подготовке к сдаче технических нормативов		6	6
Подготовка к собеседованию		4	4
Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы		12	12
Изучение источников периодической печати		3	3
Конспектирование комплексов упражнений		7	7
СРС в период сессии			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий.

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание разделов в дидактических единицах
8	1	Виды программ в фитнесе	Классификация программ в фитнесе. Изучение техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении лежа.
8	2	Диета во время занятий фитнесом	Питание во время занятий фитнесом. Совершенствование техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя.
8	3	Формы проведения занятий фитнесом	Формы проведения занятий фитнесом. Изучение техники новых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.
8	4	Тестирование в фитнесе	Тестирование в фитнесе. Совершенствование техники новых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.

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 программ в фитнесе					
8	1.1	Классификация программ в фитнесе.	-	4	4	8	1 неделя Работа на практических занятиях
8	1.2	Изучение техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на развитие основных групп мышц лежа на полу.	-	4	4	8	2 неделя Комплекс упражнений по ОФП, выполнение технической комбинации № 1
		Модуль дисциплины № 1	-	8	8	16	
	2	Диета во время занятий фитнесом					
8	2.1	Питание во время занятий фитнесом.	-	4	4	8	3 неделя Комплекс упражнений на развитие мышц пресса и спины
8	2.2	Совершенствование техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя.	-	4	4	8	4 неделя Комплекс упражнений на гибкость, выполнение технической комбинации № 2
		Модуль дисциплины № 2	-	8	8	16	
	3	Формы проведения занятий фитнесом					
8	3.1	Формы проведения занятий	-	4	6	10	5-6 неделя

		фитнесом.					Комплекс упражнений для мышц рук	
8	3.2	Изучение техники беговых и прыжковых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.	-	4	6	10	7-8 неделя Комплекс упражнений для мышц груди, выполнение технической комбинации № 3	
		Модуль дисциплины № 3		8	12	20		
4		Тестирование в фитнесе						
8	4.1	Тестирование в фитнесе.	-	4	4	8	9-10 недели Комплекс упражнений с утяжелителями, Собеседование	
8	4.2	Совершенствование техники беговых и прыжковых танцевальных движений. Использование тренажеров во время занятий фитнесом.	-	6	6	12	11 неделя Выполнение технической комбинации №4	
		Модуль дисциплины № 4	-	10	10	20		
		ИТОГО	-	34	38	108	<i>12 неделя</i> 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
8	1	Виды программ в фитнесе	Работа при подготовке к практическим занятиям	1
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 1)	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	1
			Изучение источников периодической печати	1
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц пресса и спины	1
			Модуль дисциплины № 1	8
8	2	Питание во время занятий фитнесом	Работа при подготовке к практическим занятиям	1
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 2)	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	1
			Изучение источников периодической печати	1
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц ног	1
			Модуль дисциплины № 2	8
8	3	Формы	Работа при подготовке к практическим занятиям	2

		проведения занятий фитнесом	Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 3)	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	1
			Изучение источников периодической печати	1
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц рук и груди	2
			Конспектирование комплекса упражнений на гибкость	2
			Модуль дисциплины № 3	12
8	4	Тестирование в фитнесе	Работа при подготовке к практическим занятиям	2
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 4)	1
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	1
			Подготовка к собеседованию	2
			Конспектирование комплекса упражнений на развитие мышц рук и груди с утяжелителями	2
			Модуль дисциплины № 4	10
ИТОГО в 8 семестре				38

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

3.3.1. Примерные индивидуальные задания

1. Комплекс упражнений для развития гибкости.
2. Комплекс упражнений для развития мышц спины и пресса.
3. Комплекс упражнений для развития мышц ног
4. Комплекс упражнений для мышц груди и рук.
5. Комплекс упражнений для развития гибкости в парах.
6. Комплекс упражнений для развития мышц спины и пресса в парах.
7. Комплекс упражнений для развития мышц ног на тренажёрах.
8. Комплекс упражнений для развития мышц спины и пресса на тренажёрах.
9. Комплекс упражнений для мышц груди и рук на тренажёрах.
10. Комплекс упражнений для развития силы на тренажёрах.
11. Комплекс упражнений для развития силы с утяжелителями.

3.3.2. 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 вперёд, руки вверх,
3. 1-8 – 4 открытых шага назад, руки вперёд.
4. 1-8 – 4 шага с «захлестом» с правой вперёд, руки вперёд-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 вперёд с подъёмом согнутой ноги вперёд (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 – вперёд,
1-4 – 2 приставных шага влево, 2 круга левой,
5-8 – выпад левой назад, руки снизу – вперёд.
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 вперёд,
5-7 – 3 шага налево, руки свободно,
8 – прыжок на 180°, левое плечо вперёд.

Комбинация №3

1. 1-4 – 4 шага на месте, руки произвольно,
5-8 – 4 широких шага на месте, руки произвольно.
2. 1-8 – 2 приседа с поочерёдным «захлестом» с правой, руки на бёдрах.
3. 1-8 – 4 шага с «захлестом» с правой вперёд, руки вперёд-согнуть в локти стороны.
4. 1-8 – 8 шагов назад, хлопки в ладоши.
5. 1-8 – приставные шаги по квадрату, руки в сторону-скрестно перед собой.
6. 1-4 – 2 приставных шага с поворотом направо, руки произвольно.
7. 5-8 – V-степ-шаг вперёд с правой. Движение рук: 5 – правая вверх,
6 – левая вверх, 7 – правая вниз, 8 – левая вниз.
8. 1-4 – 2 приставных шага с поворотом налево, руки произвольно.
9. 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. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 1-8 – 4 маха прямой ногой в сторону, 1 – прямые руки в сторону, 2 – прямые руки вниз.
5. 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).
6. 1-4 – по одному маху согнутой ногой вперед (двигаясь назад). Руки сгибаются к правой, к левой.

7. 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.
8. 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.
9. сгибание и разгибание в упоре лёжа (в упоре лёжа на коленях) – 8 раз.
10. поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (оторвать только плечи) – 8 раз.
11. повторить движения 1 и 2, закончить комбинацию – ноги врозь, руки вверх-в сторону.

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

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система 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>	
Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. То же [Электронный ресурс]. - URL: М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (05.05.2016).	8	1, 2, 3, 4	ЭБС	

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>	
Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.	8	1, 2, 3, 4	1	
Лисицкая, Т. Аэробика: частные методики. Т. 2. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.	8	1, 2, 3, 4	1	
Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков.- М.: Спорт АкадемПресс, 2002.	8	1, 2, 3, 4	2	
Щанкина, В.В. Новые физкультурно-спортивные виды. Щейпинг. Учебное пособие под грифом УМО. - Рязань: РГУ – 2006.	8	1, 2, 3, 4	50	
Шэнфилд, Б. Аэробика для верхней части фигуры: программа физических упражнений для формирования идеальной формы рук, плеч, спины и груди. - М.: Эксмо, 2004. - 208 с.	8	1, 2, 3, 4	1	
Аэробика для брюшного пресса: эффективная программа для мужчин и женщин./ Дарден, Э. - М.: Эксмо; В. Секачев, 2005. - 272 с.	8	1, 2, 3, 4	2	
Ким Н.К. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М. : Советский спорт, 2006. - 454 с.	8	1, 2, 3, 4	3	
Руненко С.Д. Врачебный контроль в фитнесе : [монография]. - М. : Советский спорт, 2009. - 192 с.	8	1, 2, 3, 4	5	

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: 15.04. 2018).
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: 15.04.2018).
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: 15.04.2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
 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: 15.04.2018).
 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: 15.04.2018).
 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: 15.04.2018).
 9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
 10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

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://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

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. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

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.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Интерактивные занятия стандартом 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.
Индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и

	являющихся основополагающими в этой теме.
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 посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии
Набор ПО в компьютерных классах	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-3К-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser 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 программ по фитнесу	ОК-6, ПК-4, ПК-7	Зачет
2.	Питание во время занятий фитнесом		
3.	Формы проведения занятий фитнесом		
4.	Тестирование в фитнесе		

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ 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-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	знать	
		1. основы техники физических упражнений в фитнесе.	ПК4 З1
		2. методику обучения физических упражнений в фитнесе.	ПК4 З2
		3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК4 З3
		уметь	
		1. проводить анализ систем в области фитнеса в настоящий период.	ПК4 У1
		2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения	ПК4 У2
		3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду	ПК4 У3
		владеть	
		1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.	ПК4 В1
		2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности	ПК4 В2
		3. способами реализации проектной и инновационной деятельности	ПК4 В3
		ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности
1. историю становления и развития регионального фитнеса.	ПК7 З1		
2. современные технологии в области фитнеса	ПК7 З2		
3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	ПК7 З3		
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	ПК7В2		
3. основами речевой профессиональной культуры	ПК7 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.	ПК-4 У1, ПК-7 В2
3.	Структура занятий по фитнесу.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
4.	Основные танцевальные движения в фитнесе.	ОК-6 У2, ПК-4 31,
5.	Комплекс общеразвивающий упражнений.	ПК-4 В1, ПК-7 У2,
6.	Комплексы специальных упражнений на различные группы мышц.	ОК-6 В2, ПК-7 В3
7.	Три вида персонального тренинга.	ПК-4 В1, ПК-731
8.	Фазы и содержание процесса персонального тренинга	ПК-4 В3, ПК-7 32
9.	Процесс персонального тренинга (подготовка, диагноз, планирование действий, внедрения и завершения).	ОК-6 В3, ПК-4 31,
10.	Особенности проведения оздоровительных занятий с детьми разного возраста.	ОК-6 У3, ПК-4 32,
11.	Особенности оздоровительной тренировки с подростками.	ПК-4 33, ПК-7 У2
12.	Рекомендации по проведению оздоровительных занятий.	ОК-6 31, ПК-7 В1
13.	Определение индекса массы тела.	ОК-6 У1, ПК-7У3
14.	Определение гибкости.	ОК-6 У2, ПК-4 31,
15.	Определение типа телосложения	ОК-6 31, ПК-7 В1
16.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц шеи	ПК-4 У1, ПК-7 В2
17.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц груди.	ОК-6 У1, ПК-7 У3
18.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц пресса.	ОК-6 У2, ПК-4 31,
19.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц спины.	ПК-4 В1, ПК-7 У2,
20.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц передней поверхности бедра.	ОК-6 В2, ПК-7 В3
21.	Комплекс специальных упражнений на развитие икроножных мышц ног	ПК-4 В1, ПК-731
22.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц ягодиц.	ПК-4 В3, ПК-7 32
23.	Комплекс специальных упражнений на гибкость.	ПК-4 В1, ПК-731
24.	Комплекс специальных упражнений по йоге.	ПК-4 В3, ПК-7 32
25.	Комплекс специальных упражнений по Пилатесу	ОК-6 31, ПК-7 В1

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются «зачтено», «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.5 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 выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки и неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

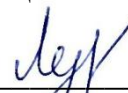
«Не зачтено» – оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он не знает значительной части программного материала, не усвоил его деталей, допускает существенные ошибки и неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин



«30» августа 2020 г.

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«ФИТНЕС И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ»**

44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль)

Физическая культура

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

очная

Рязань 2020

1. Цель 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

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

Дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр).

3. **Трудоемкость дисциплины:** 2 зачетных единиц, 72 академических часов.

4. **Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-6	способностью к самоорганизации и самообразованию	1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности 2. историческое наследие физической культуры и спорта 3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине.	1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений 3. средствами и методами самообразования и самоконтроля 3. логически строить устную и письменную речь.	1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации 2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности. 3. выполнять творческие задания и коллективные проекты
2.	ПК-4	способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и	1. основы техники физических упражнений в фитнесе 2. методику обучения физических упражнений в	1. проводить анализ систем в области фитнеса в настоящий период. 2. формировать профессиональные задачи и находить	1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.

		предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета	фитнесе. 3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности	пути их решения 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности	2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности 3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду
3.	ПК-7	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности	1. историю становления и развития регионального фитнеса. 2. современные технологии в области фитнеса 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	1. классифицировать направления фитнеса 2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта 3. применять знания по фитнесу на практике	1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий 2. приемами агитационно-пропагандистской работы 3. основами речевой профессиональной культуры

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения Зачет (8 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.