

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

«31» августа 2020 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, 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» 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 | 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 2. выполнять творческие задания и коллективные проекты 3. логически строить устную и письменную речь. | 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 | 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 |
| 3. | ПК-11 | готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования | 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 | 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 | 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 | | | | | |
| 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 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 | | | 14 |
| 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 | | | 14 |
| 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 | | | 14 |
| 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 | | | 12 |
| | | | ИТОГО в семестре | | | |

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 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, хлопki 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, хлопki 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

- 1-4 – 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 вперед, 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

- а) 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

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

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

- а) 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: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
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: 17.08.2020).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 17.08.2020).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 17.08.2020).

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: 17.08.2020).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 17.08.2020).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный

ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

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: 17.08.2020).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 17.08.2020).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (17.08.2020)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (17.08.2020)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (17.08.2020)

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.

**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

«31» августа 2020

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«Фитнес и его разновидности»

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)
Дошкольное образование и 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 относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 3 зачетных единицы, 108 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 2. выполнять творческие задания и коллективные проекты 3. логически строить устную и письменную речь. | 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 | 1. историю становления и развития регионального фитнеса 2. современные технологии в области фитнеса 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического | 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 |

| | | | | | |
|----|-------|---|--|--|---|
| | | | процесса | | |
| 3. | ПК-11 | готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования | 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 | 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 | 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 |

Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения зачет (7-й семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.