

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 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИТНЕС И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:

бакалавриат

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль) подготовки: **Адаптивное физическое воспитание**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4,5 года**

Факультет: **физической культуры и спорта**

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 ООП БАКАЛАВРИАТА

2.1. Дисциплина «Фитнес и его разновидности» относится к Дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1 (Б.1.В.ДВ.14).

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

- Анатомии человека
- Физиологии человека
- Педагогики
- Теории и методики физического воспитания

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

- Преддипломная практика

2.4 Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной 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 учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-7	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 	Организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности.
2.	ПК-2	Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	<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
3.	ПК-3	Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<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 	<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. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду 	<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. способами реализации проектной и инновационной деятельности

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-7	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 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-2	Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида	<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 <p>Уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. проводить анализ систем в области 	Практические занятия Самостоятельная работа	Технические комбинации Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Основные термины и понятия по фитнесу.</p> <p><i>Повышенный:</i> Использовать полученные знания и навыки на практике</p>

	адаптивной физической культуры	<p>фитнеса в настоящий период.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения 3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду <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. способами реализации проектной и инновационной деятельности 			
ПК-3	<p>Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<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 	<p>Практические занятия Самостоятельная работа</p>	<p>Технические комбинации Зачет</p>	<p><i>Пороговый:</i> Закономерности физиологического, психологического, физического развития различных возрастных групп.</p> <p><i>Повышенный:</i> Прогнозировать особенности их проявления в разные возрастные периоды.</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)		10	10
В том числе:			
Лекции (Л)		2	2
Практические занятия (ПЗ)		8	8
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
Самостоятельная работа студента (всего)		58	58
В том числе			
СРС в семестре		-	-
Курсовой проект (работа)	КП	-	-
	КР	-	-
Другие виды СРС		58	58
Работа при подготовке к практическим занятиям		12	12
Работа при подготовке к сдаче технических нормативов		12	12
Изучение и конспектирование основной литературы		12	12
Изучение и конспектирование дополнительной литературы		12	12
Изучение источников периодической печати		10	10
СРС в период сессии			
Подготовка к зачету		4	4
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	3	3
	экзамен (Э)	-	-
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	72	72
	зач. ед.	2	2

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание модулей 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	3	Формы проведения занятий фитнесом	Формы проведения занятий фитнесом. Изучение техники новых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
	1	Виды программ в фитнесе					
8	1.1	Классификация программ в фитнесе.	2	-	14	16	Работа на практических занятиях
8	1.2	Изучение техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на развитие основных групп мышц лежа на полу.	-	4	14	18	Работа на практических занятиях, выполнение технической комбинации № 1
		Раздела дисциплины № 1	2	4	28	34	
	2	Формы проведения занятий фитнесом					
8	2.1	Формы проведения занятий фитнесом.	-	2	14	16	Работа на практических занятиях
8	2.2	Изучение техники беговых и прыжковых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.	-	2	16	18	Работа на практических занятиях, выполнение технической комбинации № 3
		Раздела дисциплины № 2	-	4	30	34	
						4	Зачет
		ИТОГО	2	8	58	72	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздел	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
8	1	Виды программ в фитнесе	Работа при подготовке к практическим занятиям	6
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 1)	6
			Изучение и конспектирование основной литературы	6
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	6
			Изучение источников периодической печати	4
		Раздел дисциплины № 1	28	

8	2	Формы проведения занятий фитнесом	Работа при подготовке к практическим занятиям	6
			Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 3)	6
			Изучение и конспектирование основной литературы	6
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	6
			Изучение источников периодической печати	6
			Раздел дисциплины № 2	30
			ИТОГО в семестре	58

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

3.3.1. Примерные технические комбинации Комбинация №1

- 1-4 – 4 шага на месте, руки произвольно,
5-8 – 4 широких шага на месте, руки произвольно.
- 1-8 – 4 открытых шага вперёд, руки вверх,
- 1-8 – 4 открытых шага назад, руки вперёд.
- 1-8 – 4 шага с «захлестом» с правой вперёд, руки вперёд-согнуть в локтях стороны.
- 1-8 – 8 шагов назад, хлопки в ладоши.
- 1-4 – 2 приставных шага вправо, 2 круга правой,
1-8 – 2 приставных шага влево, 2 круга левой.
- 1-8 – приставной шаг вправо-влево, круги в стороны.
- 1-4 – скрестный шаг вправо, в стороны,
1-4 – скрестный шаг влево, в стороны.
- 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

- 1-4 – 4 шага на месте, поднять правую руку,
1-4 – 4 шага на месте, поднять левую руку.
- И.п. - полуприсед, руки внизу-скрестно,
1-8 – Отвести правую ногу в сторону, руки в сторону, отвести левую ногу в сторону, руки в сторону.
- 1-4 – 4 шага на месте, руки произвольно,
5-8 – 4 широких шага на месте, руки произвольно.
- 1-8 – 4 шага вперёд с подъёмом согнутой ноги вперёд (с правой),
руки вверх, согнуты в локтях.
- 1-8 – 8 шагов назад, хлопки в ладоши.
- 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.

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>	
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		

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

1	2	3	4	
Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.	8	1,2	1	
Лисицкая, Т. Аэробика: частные методики. Т. 2. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 216 с.	8	1,2	1	
Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаков. - М.: Спорт АкадемПресс, 2002.	8	1,2	2	
Щанкина, В.В. Новые физкуль-турно-спортивные виды. Щейпинг. Учебное пособие под грифом УМО. - Рязань: РГУ – 2006.	8	1,2	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	1	
Аэробика для брюшного пресса: эффективная программа для мужчин и женщин./ Дарден, Э. - М.: Эксмо; В. Секачев, 2005. - 272 с.	8	1,2	2	

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.coni> (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. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.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).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

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 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.

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

Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

**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-7, ПК-2, ПК-3	Зачет
2.	Формы проведения занятий фитнесом		

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	ОК7 31
		2. историческое наследие физической культуры и спорта	ОК7 32
		3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине	ОК7 33
		уметь	
		1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений	ОК7 У1
		2. выполнять творческие задания и коллективные проекты	ОК7 У2
		3. логически строить устную и письменную речь	ОК7 У3
		владеть	
		1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации	ОК7 В1
		2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.	ОК7 В2
		3. средствами и методами самообразования и самоконтроля	ОК7 В3
ПК-2	Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать	знать	
		1. основы техники физических упражнений в фитнесе.	ПК2 31
		2. методику обучения физических упражнений в фитнесе.	ПК2 32
		3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК2 33
		уметь	
		1. проводить анализ систем в области	ПК2 У1

	потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	фитнеса в настоящий период.	
		2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения	ПК2 У2
		3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду	ПК2 У3
		владеть	
		1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.	ПК2 В1
		2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности	ПК2 В2
		3. способами реализации проектной и инновационной деятельности	ПК2 В3
ПК-3	Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	знать	
		1. историю становления и развития регионального фитнеса.	ПК3 31
		2. современные технологии в области фитнеса	ПК3 32
		3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	ПК3 33
		уметь	
		1. классифицировать направления фитнеса	ПК3 У1
		2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта	ПК3 У2
		3. применять знания по фитнесу на практике	ПК3 У3
		владеть	
		1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий	ПК3 В1
2. приемами агитационно-пропагандистской работы	ПК3 В2		
3. основами речевой профессиональной культуры	ПК3 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-7 31, ПК-3 В1
2.	Динамика популярности занятий по фитнесу на протяжении последних трех лет.	ПК-2 У1, ПК-3 В2
3.	Структура занятий по фитнесу.	ОК-7 У1, ПК-2 У3
4.	Основные танцевальные движения в фитнесе.	ОК-7 У2, ПК-3 31
5.	Комплекс общеразвивающий упражнений.	ОК-7 В1, ПК-2 У2
6.	Комплексы специальных упражнений на различные группы мышц.	ОК-7 В2, ПК-2 В3
7.	Вида персонального тренинга.	ПК-2 В1, ПК-3 31
8.	Фазы и содержание процесса персонального тренинга	ПК-2 В3, ПК-3 32
9.	Процесс персонального тренинга (подготовка, диагноз,	ОК-7 В3, ПК-2 31,

	планирование действий, внедрения и завершения).	
10.	Особенности проведения оздоровительных занятий с детьми разного возраста.	ОК-7 У3, ПК-3 32
11.	Особенности оздоровительной тренировки с подростками.	ПК-2 33, ПК-3 У2
12.	Рекомендации по проведению оздоровительных занятий.	ОК-7 31, ПК-2 В1
13.	Определение индекса массы тела.	ОК-7 У1, ПК-3 У3
14.	Определение гибкости.	ОК-7У2, ПК-2 31
15.	Определение типа телосложения	ПК-2 В1, ПК-3 31
16.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц шеи	ОК-7 31, ПК-3 В1
17.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц груди.	ПК-2 У1, ПК-3 В2
18.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц пресса.	ОК-7 У1, ПК-2 У3
19.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц спины.	ОК-7 У2, ПК-3 31
20.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц передней поверхности бедра.	ОК-7 В1, ПК-2 У2
21.	Комплекс специальных упражнений на развитие икроножных мышц	ОК-7 В2, ПК-2 В3
22.	Комплекс специальных упражнений на развитие мышц ягодиц.	ПК-2 В1, ПК-3 31
23.	Комплекс специальных упражнений на гибкость.	ПК-2 В3, ПК-3 32
24.	Комплекс специальных упражнений по йоге.	ОК-7 В3, ПК-2 31,
25.	Комплекс специальных упражнений по колланетике	ОК-7 У3, ПК-3 32

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете – «зачет» / «незачет».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица рабочей программы дисциплины 2.2).

Отлично» (5) / «зачет» – 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.

«Хорошо» (4) / «зачет» - 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.

«Удовлетворительно» (3) / «зачет» - 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.

«Неудовлетворительно» (2) «незачет» - 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
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2020 г.

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

Направление подготовки

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль)

Адаптивное физическое воспитание

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

заочная

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины – 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– Б1.В.ДВ.12
Дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 2 зачетные единицы, 72 академических часа.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы и индикаторами достижения компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-7	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	Организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности.
2.	ПК-2	Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	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
3.	ПК-3	Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	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	1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности 2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления

				3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду	педагогической деятельности 3. способами реализации проектной и инновационной деятельности
--	--	--	--	--	--

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Зачет (7 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.