


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

 С.Б. Петрыгин

« 30 » августа 2018 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, 2018

## **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).

**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<br>2. историческое наследие физической культуры и спорта<br>3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине. | 1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений<br>3. средствами и методами самообразования и самоконтроля<br>3. логически строить устную и письменную речь.                              | 1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации<br>2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.<br>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<br>2. методику обучения физических упражнений в фитнесе.<br>3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности                             | 1. проводить анализ систем в области фитнеса в настоящий период.<br>2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения<br>3. способами реализации проектной и инновационной деятельности | 1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.<br>2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности<br>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.<br>2. современные технологии в области фитнеса<br>3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса           | 1. классифицировать направления фитнеса<br>2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта<br>3. применять знания по фитнесу на практике                       | 1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий<br>2. приемами агитационно-пропагандистской работы<br>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<br>Формулировка   | Перечень<br>компонентов  | Технология<br>формирования     | Формы оценочного<br>средства  | Уровни освоения<br>компетенций   |
| ОК-6  | способностью к самоорганизации и самообразованию  | <p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. различные формы коммуникации в учебной и профессиональной деятельности</li> <li>2. историческое наследие физической культуры и спорта</li> <li>3. формы самостоятельной работы по изучаемой дисциплине</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. объяснять происхождение тех или иных физических упражнений</li> <li>3. средствами и методами самообразования и самоконтроля</li> <li>3. логически строить устную и письменную речь</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. различными способами вербальной и невербальной коммуникации</li> <li>2. различными средствами коммуникации в профессиональной педагогической деятельности.</li> <li>3. выполнять творческие задания и коллективные проекты</li> </ol> | Практические<br>Занятия<br>СРС | Индивидуальные задания<br>Технические комбинации<br>Тестирование<br>Зачет | <p><i>Пороговый:</i><br/>Понимать значимость различных средств и форм коммуникации в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Повышенный:</i><br/>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><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы техники физических упражнений в фитнесе</li> <li>2. методику обучения физических упражнений в фитнесе.</li> <li>3. аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности</li> </ol>  | Практические<br>Занятия<br>СРС | Индивидуальные задания<br>Технические комбинации<br>Тестирование<br>Зачет | <p><i>Пороговый:</i><br/>Знать основные термины и понятия по фитнесу.</p> <p><i>Повышенный:</i></p>  |

|      |  |   |                             |   |  |
|------|--|---|-----------------------------|---|--|
|      | качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета   | <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. проводить анализ систем в области фитнеса в настоящий период.</li> <li>2. формировать профессиональные задачи и находить пути их решения</li> <li>3. способами реализации проектной и инновационной деятельности</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. формами использования материала для формирования у детей потребности к физкультурно-спортивной деятельности.</li> <li>2. технологиями, методами, приёмами, формами осуществления педагогической деятельности</li> <li>3. создавать педагогически целесообразную безопасную образовательную среду</li> </ol>   |                             |   | 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><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. историю становления и развития регионального фитнеса.</li> <li>2. современные технологии в области фитнеса</li> <li>3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. классифицировать направления фитнеса</li> <li>2. интегрировать методы и средства информации о достижениях физической культуры и спорта</li> <li>3. применять знания по фитнесу на практике</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. теоретическими знаниями и навыками проведения практических занятий</li> <li>2. приемами агитационно-пропагандистской работы</li> <li>3. основами речевой профессиональной культуры</li> </ol> | Практические занятия<br>СРС | Индивидуальные задания<br>Технические комбинации<br>Тестирование<br>Зачет | <p><i>Пороговый:</i><br/>Понимать значимость различных средств и форм коммуникации в физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Повышенный:</i><br/>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 |
|---|-------------|-------------|-------------|
| <b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b> |             | <b>36</b>   | 36          |
| В том числе:  |             |             |             |
| Лекции (Л)  |             | -           | -           |
| Практические занятия (ПЗ)   |             | <b>36</b>   | 36          |
| Лабораторные работы (ЛР)  |             |             |             |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>  |             | <b>36</b>   | 36          |
| В том числе   |             |             |             |
| <b>СРС в семестре</b>   |             | -           | -           |
| Курсовой проект (работа)  | КП          | -           | -           |
|   | КР          | -           | -           |
| <b>Другие виды СРС</b>  |             | <b>36</b>   | 36          |
| Работа при подготовке к практическим занятиям   |             | <b>6</b>    | 6           |
| Работа при подготовке к сдаче технических нормативов  |             | <b>6</b>    | 6           |
| Подготовка к собеседованию  |             | <b>2</b>    | 2           |
| Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы                            |             | <b>12</b>   | 12          |
| Изучение источников периодической печати  |             | <b>3</b>    | 3           |
| Конспектирование комплексов упражнений  |             | <b>7</b>    | 7           |
| <b>СРС в период сессии</b>  |             |             |             |
| Вид промежуточной аттестации  | зачет (З)   | <b>3</b>    | 3           |
|   | экзамен (Э) | -           | -           |
| <b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>  | часов       | <b>72</b>   | <b>72</b>   |
|   | зач. ед.    | <b>2</b>    | <b>2</b>    |

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

| № семестра | № раздела | Наименование раздела дисциплины          | Содержание разделов в дидактических единицах   |
|------------|-----------|--|--|
| 8          | 1         | <b>Виды программ в фитнесе</b>           | Классификация программ в фитнесе. Изучение техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении лежа.           |
| 8          | 2         | <b>Диета во время занятий фитнесом</b>   | Питание во время занятий фитнесом. Совершенствование техники танцевальных движений. Изучение комплексов упражнений на основные группы мышц в положении стоя. |
| 8          | 3         | <b>Формы проведения занятий фитнесом</b> | Формы проведения занятий фитнесом. Изучение техники новых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.                                  |
| 8          | 4         | <b>Тестирование в фитнесе</b>            | 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      |   |
|            | <b>1</b>  | <b>Виды программ в фитнесе</b>  |   |           |           |            |   |
| 8          | 1.1       | Классификация программ в фитнесе.   | -   | 4         | 4         | 8          | 1 неделя<br>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<br>Комплекс упражнений по ОФП, выполнение технической комбинации № 1           |
|            |           | <b>Модуль дисциплины № 1</b>  | -   | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>16</b>  |   |
|            | <b>2</b>  | <b>Диета во время занятий фитнесом</b>  |   |           |           |            |   |
| 8          | 2.1       | Питание во время занятий фитнесом.  | -   | 4         | 4         | 8          | 3 неделя<br>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<br>Комплекс упражнений на гибкость, выполнение технической комбинации № 2      |
|            |           | <b>Модуль дисциплины № 2</b>  | -   | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>16</b>  |   |
|            | <b>3</b>  | <b>Формы проведения занятий фитнесом</b>  |   |           |           |            |   |
| 8          | 3.1       | Формы проведения занятий фитнесом.  | -   | 4         | 4         | 8          | 5-6 неделя<br>Комплекс упражнений для мышц рук  |
| 8          | 3.2       | Изучение техники беговых и прыжковых танцевальных движений. Использование отягощений во время занятий.                    | -   | 6         | 6         | 12         | 7-8 неделя<br>Комплекс упражнений для мышц груди, выполнение технической комбинации № 3 |
|            |           | <b>Модуль дисциплины № 3</b>  |   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>20</b>  |   |
|            | <b>4</b>  | <b>Тестирование в фитнесе</b>   |   |           |           |            |   |
| 8          | 4.1       | Тестирование в фитнесе.   | -   | 4         | 4         | 8          | 9-10 недели<br>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<br>Выполнение технической комбинации №4                                       |
|            |           | <b>Модуль дисциплины № 4</b>  | -   | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>20</b>  |   |
|            |           | <b>ИТОГО</b>  | -   | <b>45</b> | <b>63</b> | <b>108</b> | 12 неделя<br><b>Зачет</b>   |

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         | <b>Виды программ в фитнесе</b>           | 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           |
|                              |           |  | <b>Модуль дисциплины № 1</b>   |             |
| 8                            | 2         | <b>Питание во время занятий фитнесом</b> | 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           |
|                              |           |  | <b>Модуль дисциплины № 2</b>   |             |
| 8                            | 3         | <b>Формы проведения занятий фитнесом</b> | Работа при подготовке к практическим занятиям                                      | 2           |
|                              |           |  | Подготовка к выполнению технического норматива (комбинации № 3)                    | 1           |
|                              |           |  | 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                 | 1           |
|                              |           |  | Конспектирование комплекса упражнений на гибкость                                  | 2           |
| <b>Модуль дисциплины № 3</b> |           |  | <b>10</b>  |             |
| 8                            | 4         | <b>Тестирование в фитнесе</b>            | 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           |
|                              |           |  | <b>Модуль дисциплины № 4</b>   |             |
| <b>ИТОГО в 8 семестре</b>    |           |  |  | <b>36</b>   |





### **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<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (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](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](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 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**

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

| Название ПО                 | № лицензии                                  |
|-----------------------------|---|
| 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 Image Viewer     | 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.    | <b>Виды программ по фитнесу</b>          | ОК-6,<br>ПК-4,<br>ПК-7         | Зачет                          |
| 2.    | <b>Питание во время занятий фитнесом</b> |                                |                                |
| 3.    | <b>Формы проведения занятий фитнесом</b> |                                |                                |
| 4.    | <b>Тестирование в фитнесе</b>            |                                |                                |

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

| Индекс компетенции  | Содержание компетенции   | Элементы компетенции  | Индекс элемента |
|---|--|---|-----------------|
| ОК-6  | Способность к самоорганизации и самообразованию  | <b>знать</b>  |                 |
|   |  | 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          |
|   |  | <b>уметь</b>  |                 |
|   |  | 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          |
|   |  | <b>владеть</b>  |                 |
|   |  | 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, | <b>знать</b>  |                 |
|   |  | 1. основы техники физических упражнений в фитнесе.                        | ПК4 31          |
|   |  | 2. методику обучения физических упражнений в фитнесе.                     | ПК4 32          |
|   |  | 3. аспекты физкультурно-оздоровительной                                   | ПК4 33          |

|   |  |   |        |
|---|--|---|--------|
|   | метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета                  | деятельности  |        |
|   |  | <b>уметь</b>  |        |
|   |  | 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 |
|   |  | <b>владеть</b>  |        |
|   |  | 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 | <b>знать</b>  |        |
|   |  | 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 |
|   |  | <b>уметь</b>  |        |
|   |  | 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 |
|   |  | <b>владеть</b>  |        |
|   |  | 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 З1, 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 З1,                             |
| 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.