

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования_
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет
им. Н.И. Лобачевского»**

Арзамасский филиал ННГУ - Факультет естественных и математических наук

УТВЕРЖДЕНО

решением президиума Ученого совета ННГУ

протокол № 1 от 16.01.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Оздоровительный фитнес

Уровень высшего образования

Бакалавриат

Направление подготовки / специальность

49.03.01 - Физическая культура

Направленность образовательной программы

Менеджмент в сфере физической культуры

Форма обучения

очная, очно-заочная

г. Арзамас

2024 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.24 Оздоровительный фитнес относится к обязательной части образовательной программы.

2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства	
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1: Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста; - критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма	ОПК-1.1: Знать: - критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких; - терминологию и классификацию направлений фитнеса; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по оздоровительному фитнесу; - содержания и правила оформления плана тренировочного занятия с использованием средств оздоровительного фитнеса; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки	Практическое задание Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), <Несуществующее животное>, методики исследования мотивации, социометрия); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической	оздоровительном фитнесе; - методики обучения технике двигательных действий в оздоровительном фитнесе; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в оздоровительном фитнесе ОПК-1.2: Уметь: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастано-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по оздоровительному фитнесу; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по оздоровительному фитнесу с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по оздоровительному фитнесу в зависимости от поставленных задач; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении		
--	---	--	--	--

	культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса ОПК-1.2: Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, по методике исследования оперативной памяти,	программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по оздоровительному фитнесу; - подбирать средства и методы для решения задач тренировочного процесса по оздоровительному фитнесу; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3: Владеть навыками: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по оздоровительному фитнесу; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - организации тестирования физической подготовленности, физического развития,		
--	--	--	--	--

	образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), <Несуществующее животное>, методику исследования мотивации, социометрия); - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды	функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам занимающихся фитнесом		
--	--	--	--	--

	задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренирово ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием			
--	--	--	--	--

	средств спортивных дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам			
ОПК-11: Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	ОПК-11.1: Знает: -роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники	ОПК-11.1: Знать: -роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные общенаучные подходы) в исследовании физической культуры; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта ОПК-11.2: Владеть: - самостоятельно вести поиск	Практическое задание Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития вида спорта, направления повышения эффективности тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и оформлению квалификационной работы; - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки ОПК-11.2: Умеет: - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом	актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного процесса в фитнесе ОПК-11.3: Владеть навыками: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного процесса в фитнесе		
--	---	---	--	--

	обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в виде спорта; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО; (в зависимости от направленности ОПОП) - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в виде спорта, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в виде спорта; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики; - анализировать и оценивать эффективность тренировочного процесса в виде спорта; - интерпретировать результаты собственных исследований в виде спорта; - формулировать и аргументировать			
--	--	--	--	--

	обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений ОПК-11.3: Имеет опыт: - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований			
ОПК-14: Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1: Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и	ОПК-14.1: Знать: - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по фитнесу; - федеральные государственные требования к реализации	Практическое задание Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта ОПК-14.2: Умеет: - изучать и обобщать информацию в	дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по оздоровительному фитнесу; - особенности оценивания результатов тренировочного процесса в фитнесе ОПК-14.2: Уметь: - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по оздоровительному фитнесу для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности ОПК-14.3: Владеть навыками: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств фитнеса; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования методического, информационного сопровождения		
--	---	--	--	--

	области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности ОПК-14.3: Имеет опыт: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; - планирования методического, информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера	физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного фитнеса		
ОПК-7: Способен	ОПК-7.1: Знает: - факторы	ОПК-7.1:	Реферат	

обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, - основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств видов спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях; - особенности занятий по виду спорта с учащимися различных	Знать: - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, - основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного фитнеса; - правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий фитнесом; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по фитнесу; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях; - особенности занятий по оздоровительному фитнесу с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по фитнесу; - меры предупреждения травматизма на занятиях оздоровительным фитнесом; -	Тест	Экзамен: Контрольные вопросы
--	--	--	-------------	---

	медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта; - меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта ОПК-7.2: Умеет: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений во время тренировочных	требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по фитнесу ОПК-7.2: Уметь: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по фитнесу; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по фитнесу; - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по фитнесу; -		
--	--	--	--	--

	занятий; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта; - обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности ОПК-7.3: Имеет опыт: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - обеспечения безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных	выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности ОПК-7.3: Владеть навыками: - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по фитнесу; - обеспечения безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий		
--	---	--	--	--

	мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся			
ОПК-9: Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1: Знает: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические характеристики тела человека и его движений; - статические положения и движения человека; - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом,	ОПК-9.1: Знать: - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в фитнесе; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в фитнесе ОПК-9.2: Уметь: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных	Практическое задание Реферат Тест	Экзамен: Контрольные вопросы

	включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медикобиологическим контролем; - методики контроля и оценки технико-тактической и физической подготовленности в виде спорта; - особенности оценивания процесса и результатов тренировочного процесса в виде спорта ОПК-9.2: Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств	состояниях организма; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств ОПК-9.3: Владеть навыками: - проведения антропометрических измерений; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола на занятиях фитнесом		
--	--	---	--	--

	занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-измерительными приборами; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов; функциональных возможностей спортсмена, методики психодиагностики психических процессов, психомоторных качеств ОПК-9.3: Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения			
--	---	--	--	--

	приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта			
--	--	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная	очно-заочная
Общая трудоемкость, з.е.	3	3
Часов по учебному плану	108	108
в том числе		
аудиторные занятия (контактная работа):		
- занятия лекционного типа	16	8
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	32	16
- КСР	2	2
самостоятельная работа	22	46
Промежуточная аттестация	36 Экзамен	36 Экзамен

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе
--	--------------	-------------

			Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них						Самостоятельная работа обучающегося, часы		
			Занятия лекционного типа		Занятия семинарского типа (практические занятия/лабораторные работы), часы		Всего				
	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	0 Ф 0	0 З Ф 0	
Т.1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. Характеристика видов и направлений фитнеса.	4	9	2	1	0	2	2	3	2	6	
Т.2. Основы обучения оздоровительным видам фитнеса. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом	6	9	2	1	2	2	4	3	2	6	
Т.3. Функциональный тренинг.	8	9	2	1	4	2	6	3	2	6	
Т.4. Развитие силовых способностей занимающихся средствами фитнеса. Использование спортивного инвентаря (бодибары, фитболы и др.). Силовые направления фитнеса.	12	9	2	1	6	2	8	3	4	6	
Т.5. Развитие гибкости, координации и пластичности тела средствами оздоровительного фитнеса. Система стретчинг. Пилатес	12	9	2	1	6	2	8	3	4	6	
Т.6. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения и направления оздоровительного фитнеса, способствующие общей выносливости организма.	12	9	2	1	6	2	8	3	4	6	
Т.7. Принципы и методики построения оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности	8	9	2	1	4	2	6	3	2	6	
Т.8. Методики оценки функционального состояния, физической подготовленности организма и общего уровня здоровья на занятиях фитнесом.	8	7	2	1	4	2	6	3	2	4	
Аттестация	36	36									
КСР	2	2						2	2		
Итого	108	108	16	8	32	16	50	26	22	46	

Содержание разделов и тем дисциплины

Тема 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания. История возникновения фитнеса. Социальная значимость фитнеса. Характеристика видов и направлений фитнеса.

Тема 2. Основы обучения оздоровительным видам фитнеса. Функции и особенности мышечной системы. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом. Одежда и обувь для фитнеса. Питание при занятиях фитнесом.

Тема 3. Функциональный тренинг.

История и основные принципы фитнес-тренинга. Особенности мужского и женского тренинга.

Упражнения функционального тренинга.

Тема 4. Развитие силовых способностей занимающихся средствами фитнеса. Использование спортивного инвентаря (бодибары, фитболы и др.). Силовые направления фитнеса.

Тема 5. Развитие гибкости, координации и пластичности тела средствами оздоровительного фитнеса. Система стретчинг. Пилатес.

Виды упражнений, правила проведения тренировки.

Тема 6. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировке. Упражнения и направления оздоровительного фитнеса, способствующие общей выносливости организма.

Тема 7. Принципы и методики построения оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности.

Алгоритм составления индивидуальной программы. Основные принципы проведения оздоровительной тренировки.

Тема 8. Методики оценки функционального состояния, физической подготовленности организма и общего уровня здоровья на занятиях фитнесом.

Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования, оценка фитнес-здоровья.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

- электронный курс "Оздоровительный фитнес" (<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=7771>).

Иные учебно-методические материалы: Учебно-методические документы, регламентирующие самостоятельную работу

адреса доступа к документам

<https://arz.unn.ru/sveden/document/>

http://www.arz.unn.ru/pdf/Metod_all_all.pdf

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Практическое задание № 1. Тема «Развитие силовых возможностей.

Силовые направления фитнеса»

Цель – развитие скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей и силовой выносливости, совершенствование межмышечной координации.

Задание и методика выполнения:

1.Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей (использование непредельных отягощений с максимальной скоростью от 20 до 60%).

2. Выполнение упражнений на развитие собственно силовых способностей (использование непредельных отягощений с предельным числом повторений).

3. Выполнение комплекса упражнений силовой направленности с использованием различного оборудования (гантели, штанги, бодибары, медболы, амортизаторы, тренажеры).

При выполнении силовых упражнений, следует точно соблюдать технику

выполнения.

Для развития скоростно-силовых способностей упражнения следует выполнять с

максимальной скоростью не более 20 секунд.

При выполнении комплексов упражнений следует чередовать группы мышц, чтобы избежать переутомления.

В конце занятия обязательно выполнить упражнения на растягивание.

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-11:

Практическое задание № 2. Тема «Функциональный тренинг»

Цель – укрепление мышечного баланса, уменьшение риска получения любых травм, укрепление мышц-стабилизаторов и глубоких мышц, восстановление нервно-мышечной симметрии тела, улучшение осанки.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение комплекса упражнений с собственным весом.
2. Выполнение комплекса упражнений с медболами.
3. Выполнение комплекса упражнений на развитие чувства равновесия.
4. Выполнение комплекса упражнений в парах с различным

оборудованием (фитболы, резиновые амортизаторы, медболы).

Все комплексы выполняются поточным или серийно-поточным методом, без пауз. В функциональном тренинге много упражнений на баланс (стоя на одной ноге и других неустойчивых положений), поэтому, прежде чем выполнять упражнения с оборудованием, следует убедиться, что занимающиеся хорошо освоили технику выполнения упражнений. Во время приседания колени не выходят за линию стоп, руки вывести вперед (если убрать руки должно повести назад). Угол в коленях 90° не меньше! Важным

техническим моментом является правильное прямое удержание туловища. Степень наклона туловища и сгибания ног во многом зависит от длины нижних конечностей,

туловища, степени подвижности в суставах. При выполнении выпадов угол в коленях также не меньше 90°. При выполнении наклонов вперед колени должны быть слегка согнуты, спина прямая.

В конце занятия обязательно выполнить упражнения на растягивание

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-14:

Практическое задание № 3. Тема «Развитие гибкости»

Цель – повышение эластичности мышц; улучшение координационных движений.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях.
2. Выполнение комплекса упражнений на растягивание (стретчинг).
3. Выполнение комплекса упражнений в парах.

Наиболее эффективно выполнять упражнения на растягивание от 30 до 60 сек.

Первые положительные изменения в длине мышц наблюдаются после пятой секунды растягивания.

При выполнении упражнений на растягивание не следует допускать острых болевых ощущений. Растяжка должна приносить расслабление.

При правильном дыхании эффективность упражнений увеличивается в несколько раз, поэтому растяжение мышц нужно делать на выдохе – он способствует снижению мышечного сопротивления, усиливает расслабление нервной системы и мышц.

5.1.4 Типовые задания (оценочное средство - Практическое задание) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

Практическое задание № 4. Тема «Профилактика нарушений осанки»

Цель – укрепление мышц спины и брюшного пресса.

Задание и методика выполнения:

1. Выполнение упражнений для мышц спины и брюшного пресса с собственным весом.
2. Выполнение упражнений с различным оборудованием.
3. Выполнение упражнений в парах.
4. Выполнение упражнений на растягивание.

Осанка – важный показатель, характеризующий физическое развитие человека.

Эта физическая характеристика, которая рассматривается как прямое отражение здоровья и физического развития, поэтому очень важно уделять больше внимания укреплению как мышц спины, так и мышц брюшного пресса.

Критерии оценивания (оценочное средство - Практическое задание)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	выставляется студенту, если задание выполнено правильно; в выполненных работах отсутствуют ошибки и пробелы, возможны неточности, не являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала.
не зачтено	выставляется студенту, если задание выполнено не правильно и не полностью; имеются существенные ошибки, являющиеся следствием незнания или непонимания учебного материала.

5.1.5 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

1. Оздоровительный фитнес как система физических упражнений
2. История развития оздоровительного фитнеса
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Особенности занятий с отягощениями в оздоровительном фитнесе.
5. Профилактика нарушений осанки в оздоровительном фитнесе.

5.1.6 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-11:

1. Коррекция веса и пропорций тела средствами оздоровительного фитнеса
2. Самоконтроль тренировочного процесса. Оптимизация физических нагрузок. Ведение дневника самоконтроля и тренировочных нагрузок.
3. Понятие о тренировочных эффектах в оздоровительном фитнесе.
4. Методические приемы по обучению и управлению группой на занятиях фитнесом.
5. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.

5.1.7 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-14:

1. Методика построения занятий по фитнесу
2. Развитие общей выносливости с использованием средств фитнес-аэробики
3. Основы спортивной тренировки в аэробике
4. Особенности мужского и женского функционального тренинга
5. Особенности методики занятий оздоровительным фитнесом

5.1.8 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

1. Техника безопасности на занятиях по оздоровительному фитнесу
2. Санитарно-гигиенические требования к занятиям.
3. Гигиена одежды и обуви.
4. Факторы, влияющие на утомление и переутомление организма. Умение противостоять утомлению. Методика проведения восстанавливающих процедур.
5. Профилактика случаев травматизма. Оказание первой помощи при травмах.

5.1.9 Типовые задания (оценочное средство - Реферат) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

1. Методики оценки функционального состояния, физической подготовленности организма и общего уровня здоровья на занятиях фитнесом.
2. Определение основных показателей уровня здоровья (частоты сердечных сокращений, артериального давления, роста-весового индекса).
3. Антропометрия и антропометрические стандарты. Индексы физического развития (методика расчётов).
4. Функциональные пробы (методика проведения). Тесты для оценки физической подготовленности (тест Руфье, тест PWC-170). Комплексная оценка уровня здоровья (по Г.Л. Апанасенко).
5. Критерии и методы фитнес-тестирования

Критерии оценивания (оценочное средство - Реферат)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	работа полностью раскрывает основные вопросы теоретического материала. Студент приводит информацию из первоисточников и изданий периодической печати, приводит практические примеры, отвечает на дополнительные вопросы преподавателя и студентов (при докладе).
не зачтено	реферативная работа не раскрывает основные вопросы теоретического материала. Работа не соответствует теме. При ответах на дополнительные вопросы путается в ответах, не может дать понятный и аргументированный ответ.

5.1.10 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

1. Разминка содержит упражнения:

- а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг;
- б) высокой интенсивности, высокоударные, быстрые;

в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.

2. Вторую заминку составляют упражнения:

- а) низкоударные, медленные, , выразительные, плавные, прыжковые;
- б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации;
- в) высокоударные, высокоинтенсивные.

3. Требования к командам инструктора:

- а) веселые, громкие, задорные, краткие;
- б) информативные, предварительные, краткие, постоянные;
- в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные.

4. По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:

- а) на локальные, региональные и глобальные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.

5. Степ-аэробика это:

- а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;
- б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;
- в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использованием специальной степ-платформы.

5.1.11 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-11:

1. Требования и средства аэробики:

- а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
- б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;
- в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

2. К основным базовым шагам аэробики относятся:

- а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг;
- б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line;
- в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.

3. Высокоударные упражнения:

- а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения;
- б) прыжки, бег, танцевальные шаги;
- в) прыжки, скачки, подскоки.

4. Требования к музыке, звучащей на занятиях фитнесом:

- а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, современная, соответствующая возрасту;
- б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения занятий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;
- в) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответствующая форме проведения занятий.

5. Фитнес-йога представляет собой;

- а) сочетание древней гимнастики и медитации;
- б) сочетание здорового образа жизни и медитации;
- в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.

5.1.12 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-14:

1. Структура занятия аэробики:

- а) подготовительная, заключительная, основная части;
- б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;
- в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.

2. Задача подготовительной занятия фитнесом:

- а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости);
- б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;
- в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;

3. Основной целью любой программы шейпинга является:

- а) физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостатки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам «шейпинг-модели»;
- б) физическая тренировка, главной целью которой является увеличение подвижности суставов и амплитуды движений;
- в) физическая тренировка, суть которой увеличить объем мышечной массы.

4. Преимуществом силового сегмента в фитболл-аэробике является:

- а) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- б) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
- в) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;

5. При проведении занятий по аква-аэробике инструктор находится:

- а) на суше;
- б) в воде;
- в) не имеет значения.

5.1.13 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-7:

1. Способы уменьшения травматизма:

- а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изменить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;
- б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;
- в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить количество занятий в неделю.

2. Противопоказанными в оздоровительном фитнесе упражнениями являются:

- а) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения головой, чрезмерная амплитуда движений;
- б) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра;
- в) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.

3. Утомление при физических нагрузках определяется по:

- а) внешнему виду, самоощущениям, сохранению темпа движений, настроению;
- б) потоотделению, частоте дыхания, настроению, способности говорить;
- в) окраске кожи, потоотделению, частоте дыхания, координации движений, внешнему виду, мимике, пульсу.

4. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся...

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

5. При потере равновесия следует избегать падения на:

- а) ноги
- б) согнутые руки
- в) прямые руки

5.1.14 Типовые задания (оценочное средство - Тест) для оценки сформированности компетенции ОПК-9:

1. Целевая зона ЧСС это:

- а) максимальная запланированная ЧСС в мин.;
- б) допустимые колебания ЧСС в мин.;
- в) минимальная запланированная ЧСС в мин.

2. Какие данные используют для упрощенного расчета индивидуальной величины нагрузки:

- а) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, продолжительность занятий, возраст;
- б) возраст, величину ЧСС в покое, продолжительность занятий, максимальная ЧСС;
- в) максимальную величину ЧСС, величину нагрузки, возраст.

3. Термин «аэробный пульс» в оздоровительной тренировке студентов соответствует цифрам:

- а) 130-150 уд/мин.

б) 150-170 уд/мин.

в) 170-190 уд/мин.

4. Для исследования анаэробной физической работоспособности следует применить:

а) Тест Руфье.

б) Гарвардский степ-тест.

в) Тест PWC₁₇₀.

5. Оптимальной нагрузкой для оздоровительных целей является аэробная нагрузка следующего объёма и интенсивности:

а) 2 раза в неделю по 60-90 мин при пульсе (для студента) 100-120.

б) 3-5 раз в неделю по 30-50 мин при пульсе 130-150.

в) 5-7 раз в неделю по 15-20 мин при пульсе 170-180.

Критерии оценивания (оценочное средство - Тест)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	80-100% правильных ответов
хорошо	60-89% правильных ответов
удовлетворительно	40-59% правильных ответов
неудовлетворительно	менее 40% правильных ответов

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
<u>Знания</u>	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
<u>Умения</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме
<u>Навыки</u>	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов

	Имели место грубые ошибки	некоторыми недочетами	некоторыми недочетами	
--	---------------------------	-----------------------	-----------------------	--

Шкала оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Типы тренажеров и их характеристики.
2. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
3. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных видов занятий.
4. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
5. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-11

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
4. Процесс восстановления; фазы восстановления.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-14

1. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
2. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степе. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
3. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.
4. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.
5. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.

5.3.4 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-7

1. Интенсивность занятий фитнесом. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корвонена.
2. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
3. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в фитнесе.
4. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
5. Признаки утомления при физических напряжениях. Средства восстановления.

5.3.5 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-9

1. Метаболизм. Способы повысить уровень метаболизма.
2. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложения и нормального веса человека (формулы Брока-Бругша, Квентеля, Бонгарда). Методы определения жира в организме.
3. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических условий.
4. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических условий.
5. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
отлично	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
хорошо	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент готов самостоятельно решать только различные стандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
удовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций соответствует в целом требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, но студент способен решать лишь минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы
неудовлетворительно	сформированность компонентного состава (индикаторов) компетенций не соответствует требованиям компетентностной модели будущего выпускника на данном этапе обучения, основанным на требованиях ОС ННГУ по направлению подготовки, студент не готов решать профессиональные задачи в предметной области дисциплины в соответствии с типами задач профессиональной деятельности осваиваемой образовательной программы

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Брызгалова М. В. Организационно-методические требования по фитнес-аэробике в вузе / Брызгалова М. В., Бедрина Э. Г., Каймакчи Л. А. - Самара : СамГУ, 2020. - 64 с. - Рекомендовано редакционно-издательским советом федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева» в качестве учебно-методического пособия по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по основным, <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=782605&idb=0>.
2. Булгакова Ольга Викторовна. Фитнес-аэробика : Учебное пособие / Сибирский федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. - 112 с. - ВО - Бакалавриат. - ISBN 978-5-7638-4017-9., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=771001&idb=0>.
3. Основы врачебного контроля: мониторинг физического состояния человека : учебное пособие для спо / Михайлова С. В., Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В.; Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 216 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45986-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=883254&idb=0>.
4. Мониторинг физического состояния человека : учебное пособие для вузов / Михайлова С. В., Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В.; Калюжный Е. А., Болтачева Е. А., Жулин Н. В., Хрычева Т. В. - Санкт-Петербург : Лань, 2023. - 216 с. - Книга из коллекции Лань - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-507-45985-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=864406&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Авдеева М. С. Различные направления фитнеса на занятиях по физической культуре в вузе : учебно-методическое пособие / Авдеева М. С. - Киров : ВятГУ, 2017. - 68 с. - Допущено к изданию методическим советом факультета физической культуры и спорта ВятГУ в качестве учебно-методического пособия для бакалавров всех направлений подготовки. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВятГУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=724874&idb=0>.
2. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / Дюков В. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646256&idb=0>.
3. Булгакова О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / Булгакова О. В., Близневская В. С., Пономарев В. В. - Красноярск : СФУ, 2018. - 140 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СФУ - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-7638-4056-8., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=733198&idb=0>.
4. Власова И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / Власова И. А. - Челябинск : ЧГИК, 2017. - 157 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ЧГИК - Физкультура и Спорт. - ISBN 978-5-94839-628-6., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=733198&idb=0>.

Action=FindDocs&ids=758123&idb=0.

5. Королева С. А. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура. Методика составления фитнес-плана для самостоятельных занятий / Королева С. А. - Москва : МТУСИ, 2021. - 19 с. - Книга из коллекции МТУСИ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=800725&idb=0>.

6. Методика организации самостоятельных занятий по фитнес-тренингу. - Липецк : Липецкий ГПУ, 2020. - 70 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Липецкий ГПУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=728179&idb=0>.

7. Пармузина Ю. В. Базовый курс фитнес-тренера : учебно-методическое пособие / Пармузина Ю. В. - Волгоград : ВГАФК, 2020. - 161 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции ВГАФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=755762&idb=0>.

8. Руненко Светлана Давидовна. Врачебный контроль в фитнесе : Монография. - 2-е изд. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 192 с. - Дополнительное профессиональное образование. - ISBN 978-5-16-106693-5., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=623457&idb=0>.

9. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Б., Йеневайн О. - Москва : Спорт, 2016., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=646765&idb=0>.

10. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е. В., Плетцер С. В., Андреев Т. А., Ткачева Е. Г. - Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции Волгоградский ГАУ - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=716593&idb=0>.

11. Криживецкая О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки / Криживецкая О. В. - Омск : СибГУФК, 2018. - 120 с. - Библиогр.: доступна в карточке книги, на сайте ЭБС Лань. - Книга из коллекции СибГУФК - Физкультура и Спорт., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=745905&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

Лицензионное программное обеспечение: Операционная система Windows.

Лицензионное программное обеспечение: Microsoft Office.

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
Российский индекс научного цитирования (РИНЦ), платформа Elibrary: национальная информационно-аналитическая система. Адрес доступа: http://elibrary.ru/project_risc.asp

ГАРАНТ. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс].– Адрес доступа:
<http://www.garant.ru>

Свободно распространяемое программное обеспечение:

программное обеспечение LibreOffice;

программное обеспечение «КонсультантПлюс»;

программное обеспечение Paint.NET;

Электронные библиотечные системы и библиотеки:

Электронная библиотечная система "Лань" <https://e.lanbook.com/>

Электронная библиотечная система "Консультант студента" <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система "Юрайт" <http://www.urait.ru/>

Электронная библиотечная система "Znanium" <http://znanium.com/>

Фундаментальная библиотека ННГУ. – Адрес доступа: www.lib.unn.ru/

Сайт библиотеки Арзамасского филиала ННГУ. – Адрес доступа: lib.arz.unn.ru

Ресурс «Массовые открытые онлайн-курсы Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского»
<https://mooc.unn.ru/>

Портал «Современная цифровая образовательная среда Российской Федерации»
<https://online.edu.ru/public/promo>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими средствами обучения, компьютерами.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.01 - Физическая культура.

Автор(ы): Михайлова Светлана Владимировна, кандидат биологических наук, доцент.

Рецензент(ы): Полякова Татьяна Александровна, кандидат педагогических наук.

Заведующий кафедрой: Сидорова Татьяна Владиславовна, кандидат педагогических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 10.01.2024 г., протокол № 1.