

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Хайбуллович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 02.11.2023 15:40:43  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»  
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)**

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Повышение профессионального мастерства (Б1.В.02)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2020</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 2 семестр заочная: 1 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчики рабочей программы

Мокрушина И.А., к.п.н., доцент

Рецензент

Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий**

«06» мая 2020г., протокол №12

Заведующий кафедрой АФК и ОТ

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_

Мокрушина И.А.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»  
«13» мая 2020г., протокол №9**

Секретарь учебно-методического совета

к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 1 Цели и задачи освоения дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность, профессионально-педагогических знаний, умений и компетенций, необходимых для формирования теоретических и методических основ использования средств физической культуры в педагогической деятельности с разным возрастным контингентом, а также формирование у обучающихся профессиональных компетенций, направленных на повышение профессионального мастерства.

### 1.2 Задачи дисциплины

- содействовать формированию основ профессионально-педагогической деятельности бакалавра физической культуры по профилю «физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- содействовать применению и углублению педагогических знаний, умений приобретенных в процессе обучения в вузе и на педагогической практике, приобретение новых знаний;
- развивать качества социально активной личности специалиста, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Процесс изучения дисциплины «Повышение профессионального мастерства» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<b>Профессиональные</b>		
<b>ПК-7</b> Способен разрабатывать программы и вести индивидуальные занятия физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<b>ПК-7.1</b> <b>Знает</b> основы планирования занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния <b>ПК-7.2</b> <b>Умеет</b> разрабатывать программы занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния. <b>ПК-7.3</b> <b>Владеет</b> методикой проведения индивидуальных занятий физической культурой и спортом для различного контингента, включающие в себя технологии управления массой тела, рационального питания и регуляции психического состояния	<b>Знает:</b> - цель, задачи, основные направления индивидуальных занятий с различными группами населения; - основные средства и методы физической культуры; - виды, формы занятий физической культурой; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. <b>Умеет:</b> - формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-оздоровительной деятельности; - выбирать средства и методы двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента. <b>Имеет опыт:</b> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам технологий

		физкультурно-оздоровительной деятельности; - владения техникой по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности на уровне выполнения контрольных нормативов;
<i>Профессиональный стандарт 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», ОТФ:</i> С Проведение специализированных занятий по физической подготовке и физическому развитию с занимающимися D Подготовка и проведение мероприятий и занятий по физическому воспитанию		

### 3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Повышение профессионального мастерства» (Б1.В.02) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» образовательной программы и является обязательной дисциплиной.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Танцевальная аэробика.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Повышение профессионального образования», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теоретические основы здорового образа жизни: Основы индивидуального здоровья, Теоретические основы здорового образа жизни: Планирование индивидуального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Аквафитнес и аквааэробика, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Функциональный тренинг, Теория и методика физкультурно-оздоровительных технологий: Восточные оздоровительные системы, Детский фитнес, Атлетическая гимнастика, Теория и методика занятий на тренажерных устройствах, Традиционные оздоровительные методики России, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Профессионально-педагогическая деятельность, Система подготовки фитнес-инструктора, Организация и проведение групповых занятий фитнесом, Рекреационно-оздоровительная физическая культура, Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Учебная практика: ознакомительная, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика.

### 4 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		2 семестр	Всего
1	Контактная работа / в том числе в интерактивной форме	48	48
1.1	Занятия лекционного типа / в том числе в интерактивной форме	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в том числе в интерактивной форме	32	32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

#### 4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		1 семестр	Всего
1	Контактная работа / в том числе в интерактивной форме	10	10
1.1	Занятия лекционного типа / в том числе в интерактивной форме	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в том числе в интерактивной форме	6	6
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	98/4	98/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

### 5 Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижений компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки	ПК-7.1, 7.2, 7.3.	4	8	12	14	26	УО-1 УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
2	Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре	ПК-7.1, 7.2, 7.3.	4	8	12	14	26	УО-1 УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
3	Фитнес: виды, функции	ПК-7.1, 7.2, 7.3.	4	8	12	16	28	УО-1 УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
4	Совершенствование профессионального мастерства фитнес тренера	ПК-7.1, 7.2, 7.3.	4	8	12	16	28	УО-1 УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
<b>Итого:</b>			<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>108</b>		

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенций	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Технологии формирования	Оценочные средства
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
1	Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки	ПК-7.1, 7.2, 7.3.	2	-	2	22	24	УО-1 УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
2	Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре	ПК-7.1, 7.2, 7.3.	2	2	4	26	30	УО-1 УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
3	Фитнес: виды, функции	ПК-7.1, 7.2, 7.3.	-	2	2	24	26	УО-1 УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
4	Совершенствование профессионального мастерства фитнес тренера	ПК-7.1, 7.2, 7.3.	-	2	2	26	28	УО-1 УО-3 ПН-1	ТТ НТТ
<b>Итого:</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>		

### 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачет.</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-1- ситуационные задачи, практический зачет.</li> </ul>

### 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

#### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
1	<p><i>Тема Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре. Структура дисциплины «Повышение профессионального мастерства» по физкультурно-оздоровительным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, требований, самостоятельная работа студентов. Организация учебного процесса по повышению профессионального мастерства.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Программно-нормативная база, определяющая деятельность в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. Законы, акты, программы. Авторские программы по фитнесу. Алгоритм разработки. Методический анализ существующих программ по фитнесу. Повышение профессионального мастерства на базе федераций, конвенций, курсов, семинаров по разным направлениям фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать модель своей профессиональной подготовки по направлению физическая культура, профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения. Анализ научной деятельности в сфере фитнес технологий. Особенности составления методических разработок.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Раскрыть понятие фитнес-технология. Роль физкультурно-оздоровительных технологий в повышении эффективности процессов непрерывного образования. Признаки, характерные для современных научно-обоснованных технологий по фитнесу. Социальные функции физкультурно-оздоровительной работы.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить методические рекомендации фитнес инструктору по проведению разминки в рамках занятия детским фитнесом. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2	<p><i>Тема Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Педагог по физической культуре, как профессия педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность работы. Соответствие человека требованиям этой профессии. Развитие положительных качеств и руководство саморазвитием обучающихся. Методы работы с лицами разного возраста.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6.</i> Требования к профессиональной деятельности современного фитнес тренера. Понятие профессионализма в сфере фитнеса. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить требования работодателей к профессиональным качествам фитнес инструкторов на основании интернет источников. Подготовить конспект. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Уровни сформированности знаний, умений и навыков педагогических функций у будущих педагогов по физической культуре. Профессиональная подготовка в условия учебно-практической деятельности. Средства профессиональной подготовки будущего педагога по физической культуре. Специфика деятельности педагога по физической культуре.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Формы знаний, которые способствуют формированию практических умений и навыков. Деловые игры, как форма овладения определенными умениями-навыками в различных сферах деятельности людей. Принципиальные положения, на которых организуются учебно-деловые игры. Психологическая природа и закономерности деятельности педагога по физической культуре.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Функции, выполняемые педагогом по физической культуре. Профессиональная подготовка будущего педагога по физической культуре в ВУЗе. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3	<p><i>Тема Фитнес: виды, функции.</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными возрастными группами на примере циклической аэробики. Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными возрастными группами на примере танцевальной аэробики.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9,10.</i> Характеристика общих понятий фитнеса: определение фитнеса. Виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить на основании интернет источников современное оборудование для занятий разными видами фитнеса. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными</p>

	<p>гендерными группами на примере силового фитнеса. Принципы, методы, средства, техника упражнений, дозировка нагрузки, планирование.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11,12.</i> Рекомендации для инструктора по фитнесу. Физиологические воздействия системы фитнеса на занимающегося. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать содержание мастер класса по изученным направлениям фитнес технологий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4	<p><i>Тема Совершенствование профессионального мастерства фитнес тренера</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Роль хореографической подготовки в профессиональной деятельности фитнес тренеров. Физическая подготовленность фитнес тренера, как ведущий фактор профессионализма. Психо-эмоциональный климат на занятиях фитнесом, как важнейший компонент оздоровительного воздействия. Характеристика показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся фитнес тренировкой: самочувствие, настроение, желание заниматься. Мотивы и потребности в занятиях: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Методики оценки психоэмоционального состояния.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13,14.</i> Содержание базовой хореографической подготовки фитнес тренера. Базовые позиции и передвижения. Пор де бра, как средство хореографической подготовки. Методический анализ видеоматериалов по хореографической подготовке.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить конспект части занятия по хореографической подготовке фитнес тренера танцевальных направлений аэробики. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Современные стили танцев, как средство хореографической подготовки. Уличные и клубные стили танцев. Базовые движения, связки. Методический анализ видеоматериалов по современным танцевальным направлениям.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 15,16.</i> Совершенствование специальной физической подготовки, специальной двигательной подготовки, с акцентом на развитие физических качеств, предусмотренных спецификой избранного вида оздоровительного или спортивного фитнеса. Совершенствование техники отдельных элементов избранного вида фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида фитнеса. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида фитнеса. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>

### 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
1	<p><i>Тема Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на формирование педагога по физической культуре. Структура дисциплины «Повышение профессионального мастерства» по физкультурно-оздоровительным видам, программные установки, содержание и организация работы, требования к студентам. Характеристика видов занятий, требований, самостоятельная работа студентов. Организация учебного процесса по повышению профессионального мастерства. Роль науки и методических разработок в повышении эффективности процесса физкультурно-оздоровительной деятельности с разными группами населения.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научной деятельности в сфере фитнес технологий. Особенности составления методических разработок. Программно-нормативная база, определяющая деятельность в сфере физкультурно-оздоровительных услуг. Законы, акты, программы. Авторские программы по фитнесу. Алгоритм разработки. Методический анализ существующих программ по фитнесу. Повышение профессионального мастерства на базе федераций, конвенций, курсов, семинаров по разным направлениям фитнеса. Разработать модель своей профессиональной подготовки по направлению физическая культура, профилю «Физкультурно-оздоровительные технологии». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
2	<p><i>Тема Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Педагог по физической культуре, как профессия педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность работы. Соответствие человека требованиям этой профессии. Развитие положительных качеств и руководство саморазвитием обучающихся. Методы работы с лицами разного возраста. Уровни сформированности знаний, умений и навыков педагогических функций у будущих педагогов по физической культуре. Профессиональная подготовка в условия учебно-практической деятельности. Средства профессиональной подготовки будущего педагога по физической культуре. Специфика деятельности педагога по физической культуре.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Требования к профессиональной деятельности современного фитнес тренера. Понятие профессионализма в сфере фитнеса. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить требования работодателей к профессиональным качествам фитнес инструкторов на основании интернет источников. Подготовить конспект. Формы знаний, которые способствуют формированию практических умений и навыков. Деловые игры, как форма овладения определенными умениями-навыками в различных сферах деятельности людей. Принципиальные положения, на которых организуются учебно-деловые игры. Психологическая природа и закономерности деятельности педагога по физической культуре. Функции, выполняемые педагогом по физической культуре. Профессиональная подготовка будущего педагога по физической культуре в ВУЗе. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3	<p><i>Тема Фитнес: виды, функции.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными возрастными группами на примере циклической аэробики. Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными возрастными группами на примере танцевальной аэробики. Характеристика общих понятий фитнеса: определение фитнеса. Виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Организационно-методические основы занятий фитнесом с разными гендерными группами на примере силового фитнеса. Принципы, методы, средства, техника упражнений, дозировка нагрузки, планирование. Рекомендации для инструктора по фитнесу. Физиологические воздействия системы фитнеса на занимающегося. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4	<p><i>Тема Совершенствование профессионального мастерства фитнес тренера</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Роль хореографической подготовки в профессиональной деятельности фитнес тренеров. Физическая подготовленность фитнес тренера, как ведущий фактор профессионализма. Психо-эмоциональный климат на занятиях фитнесом, как важнейший компонент оздоровительного воздействия. Характеристика показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся фитнес тренировкой: самочувствие, настроение, желание заниматься. Мотивы и потребности в занятиях: стремление к самосовершенствованию, стремление к самовыражению и самоутверждению, социальные установки, удовлетворение духовных и материальных потребностей. Методики оценки психоэмоционального состояния. Содержание базовой хореографической подготовки фитнес тренера. Базовые позиции и передвижения. Пор де бра, как средство хореографической подготовки. Методический анализ видеоматериалов по хореографической подготовке.</p>

*Самостоятельная работа.* Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Современные стили танцев, как средство хореографической подготовки. Уличные и клубные стили танцев. Базовые движения, связки. Методический анализ видеоматериалов по современным танцевальным направлениям. Совершенствование специальной физической подготовки, специальной двигательной подготовки, с акцентом на развитие физических качеств, предусмотренных спецификой избранного вида оздоровительного или спортивного фитнеса. Совершенствование техники отдельных элементов избранного вида фитнеса. Выполнение упражнений специально-двигательной направленности. Обучение элементам избранного вида фитнеса. Проведение тестирования физической подготовленности по расширенной программе с последующим анализом результатов и составлением индивидуальных коррекционно-развивающих комплексов для совершенствования отстающих в развитии физических качеств. Освоение новых и совершенствование базовых элементов избранного вида фитнеса. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

## 6 Промежуточная аттестация по дисциплине

### 6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет во 2 семестре.

Критерии выставления зачета соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

*Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией*

Виды учебной деятельности	Процентное соотношение видов учебной деятельности	Сумма абс. баллов
Посещаемость	10 %	10
Текущий контроль (работа на практических занятиях, самостоятельная работа и пр.)	60 %	60
Промежуточная аттестация	30 %	30
<i>Итого</i>	<i>100%</i>	<i>100</i>

### *Рейтинговая система дисциплины*

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Интегративный характер и место дисциплины «Повышение профессионального мастерства» в комплексе дисциплин предметной подготовки	10	10	30
Интегрирующая роль педагогического совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре		20	
Фитнес: виды, функции		20	
Совершенствование профессионального мастерства фитнес тренера		10	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

*Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку*

Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость	Сумма баллов за промежуточную аттестацию	Сумма условных баллов (процентов)	Зачет /незачет	Числовой эквивалент	Оценка	Буквенное обозначение (Оценка ECTS)
68-70	29-30	97-100	Зачет	5	Отлично	A
66-67	27-28	93-96		5	Очень хорошо	B

56-65	21-26	77-92	Незачет	4	Хорошо	C
45-55	18-20	63-76		3	Удовлетворительно	D
35-44	15-17	50-62		3	Посредственно	E
20-34	12-14	31-49		2	Неудовлетворительно	Fx
0-19	0-11	0-30		2		F

## 6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачет в 1 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

## 7 Перечень основной и дополнительной литературы

### *Основная литература*

1. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 209 с. – IPR Books.
2. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. – 130 с. – IPR Books.
3. Профессионализм в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Костюченко В.Ф. и др. – СПб, 2014. – электронный ресурс.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. – М.: Академия, 2014. – 480 с.

### *Дополнительная литература*

5. Алексеева Л.М. Комплекс детской развивающей гимнастики. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 208с.
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П.– М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
7. Бурбо Л. Кардиоаэробика. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 160 с.
8. Волль Б. Фитнес на работе и дома. – М.: Омега-Л, 2006. – 144 с.
9. Детский фитнес: учебное пособие. – М.: ООО «Уиц Век», 2006. – 160 с.
10. Ким Н., Дьяконов М.Б. Фитнес. – М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.
11. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. – 95 с.
12. Лисицкая Т.С., Голенко А.А. Велоаэробика. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.
13. Миловидов В.К. и др. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики. – Челябинск: Урал ГУФК, 2009. – 140 с.
14. Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес – фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия. – СПб.: Вектор, 2009. – 215 с.
15. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». – СПб.: Детство-пресс, 2007. – 384 с.
16. Хоули Э.Т., Френкс Б.А. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 375 с.

## 8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №3214/19 от 05.07.2019., лицензия продлевается ежегодно.

### 8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://window.edu.ru/window>.
- веб-сайт «Спорт» Сайт для учителей и преподавателей физкультуры: – Режим доступа: <http://pculture.ru/>
- сайт «Физкультура для всех»: – Режим доступа: <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- научно-образовательный портал «ФизкультУРА»: – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
- национальный портал «Социальная сеть работников образования»: – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- сайт журнала «Теория и практика физической культуры»: – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
- сайт Гимнастика для школьников: – Режим доступа: <http://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html>

### 8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

### 8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

## 9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические</li> </ol>
<p>Зал ритмики и фитнеса №138</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: магнитофон;</li> <li>3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики туристические, велотренажер магнитный, тренажеры эллиптические, степперы, велоэргометр, ролики для пресса двойные, бодибары, медицинболы, степ-платформы, скакалки, мячи, гантели, скамьи гимнастические, палки гимнастические стойки, дорожки беговые</li> </ol>
<p>аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</li> </ol>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</li> <li>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</li> </ol>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.