

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Секретарь Хабибрахимова
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 14:04:19
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА»
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Адаптивной физической культуры и оздоровительных технологий

УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«24» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнес (Б1.В.ДВ.04.04)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Спортивная тренировка в избранном виде спорта»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 6 семестр заочная: 7 семестры</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 3 часов: 108</i>
Промежуточная аттестация	<i>зачет</i>

Разработчики рабочей программы Петрова А.В., к.п.н.

Рецензент Рыбакова Е.О. к.п.н., доцент

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

«22» июня 2021 г., протокол № 18.

Заведующий кафедрой АФК и ОТ к.п.н., доцент _____ Мокрушина И.А.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент _____ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 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 Спортивная тренировка в избранном виде спорта навыков применения средств физической культуры в рекреационной деятельности и восстановления работоспособности.

1.2 Задачи дисциплины

–ознакомить с теоретическими основами построения фитнес занятий атлетической, танцевальной и коррекционной направленности;

–научить учитывать морфофункциональные, психологические и возрастные особенности при проведении фитнес-занятий с установкой на восстановление;

–сформировать навыки организации и проведения занятий по различным видам фитнес тренировки.

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

Процесс изучения дисциплины «Фитнес» 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
Профессиональные		
ПК-1. Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	ПК–1.1. Знает способы разработки документов перспективного и текущего планирования. ПК–1.3. Имеет опыт разработки документов планирования и реализации планов в тренировочном процессе и соревновательной деятельности	Знает: - цель, задачи и содержание курса физкультурно-оздоровительной деятельности; - технику упражнений в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - средства и методы физической подготовки в отдельных видах технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - воспитательные возможности физкультурно-оздоровительной деятельности; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - специфику деятельности специалиста по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Имеет опыт: - 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; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по отдельным видам технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.
ПК-3. Способен осуществлять тренировочные мероприятия и	ПК-3.1. Знает основные методики проведения тренировочных мероприятий и способы организации	Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному процессу по физической культуре; - систему организации тренировочного процесса в

руководство соревновательно й деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки	соревновательной деятельности занимающихся на этапах спортивной подготовки ПК-3.2. Умеет осуществлять руководство тренировочной и соревновательной деятельностью занимающихся на этапах спортивной подготовки.	организации дополнительного образования детей по физической культуре; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - содержание методического обеспечения тренировочного процесса в области физической культуры, 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 занятия; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного процесса; - анализировать проведенные занятия для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности.
05.003 "Тренер", анализ опыта ОТФ: В. Спортивная подготовка спортсменов и (или) спортивной команды (далее занимающихся) по виду спорта (группе спортивных дисциплин)		

1.4 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников.

Дисциплина «Фитнес» (Б1.В.ДВ.04.04) относится к вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» образовательной программы и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин/практик: Ударные единоборства, Судейская практика в избранном виде спорта, Рукопашный бой, Боевое самбо, Стрелковый спорт, Акробатика и прыжки на батуте, Силовая подготовка, Дзюдо, Современные технологии тренировки в избранном виде спорта, Спортивная метрология, Учебная практика: ознакомительная.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Фитнес», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Управление системой спортивной подготовки в избранном виде спорта, Основы тренерского мастерства, Спортивно-педагогическое совершенствование, Профессионально-педагогическая деятельность, Производственная практика: тренерская.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		6 семестр	Всего
1.	Контактная работа	48	48
1.1.	Занятия лекционного типа	8	8
1.2.	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	40	40
2.	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60	60
3.	Промежуточная аттестация – зачет	+	+
	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	
		7 семестр	Всего
1.	Контактная работа	12	12
1.1.	Занятия лекционного типа	2	2
1.2.	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	10	10
2.	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	96/4	96/4
3.	Промежуточная аттестация – зачет	4	4
	Всего: трудоемкость дисциплины		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

5 Структура и содержание дисциплины

1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ раздела темы	Разделы, темы дисциплины	Индексы достижений компетенций	Виды учебной работы, трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
Раздел 1. Теоретические основы атлетической гимнастики			4	16	20	26	46	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
1.1.	История развития АГ и технология составления тренировочных программ	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	2	4	6	8	14	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
1.2.	Базовые упражнения атлетической гимнастики	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	-	6	6	10	16	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
1.3.	Контроль самочувствия на занятии, привлечение населения к занятиям	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	2	6	8	8	16	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ

Раздел 2. Аэробика как физкультурно-оздоровительная система			2	12	14	18	32	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
2.1.	История возникновения аэробики, ее направления и структура занятия	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	2	4	6	8	14	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
2.2.	Средства аэробики в рекреационной деятельности и повышения заинтересованности занятий ФК.	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	-	8	8	10	18	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
Раздел 3. Развитие и становление фитнес – йоги			2	12	14	16	30	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
3.1.	История возникновения, теоретические основы йоги	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	2	4	6	8	14	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
3.2.	Особенности частей занятия, техника выполнения асан	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	-	8	8	8	16	УО-1, УО-3, ПР-1, ИС-2, ПН-1	ТТ НТТ
ИТОГО (по курсу):			8	40	48	60	108		

5.1.1 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ раздела темы	Разделы, темы дисциплины	Индексы достижений компетенций	Виды учебной работы, трудоемкость в часах				Трудовойёмкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
Раздел 1. Теоретические основы атлетической гимнастики			-	6	6	38	44	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
1.1.	История развития АГ и технология составления тренировочных программ	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	-	-	-	14	14	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
1.2.	Базовые упражнения атлетической гимнастики	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	-	4	4	12	16	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
1.3.	Контроль самочувствия на занятии, привлечение населения к занятиям	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	-	2	2	12	14	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
Раздел 2. Аэробика как физкультурно-оздоровительная система			2	2	4	26	30	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
2.1.	История возникновения аэробики, ее направления и структура занятия	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	2	-	2	12	14	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
2.2.	Средства аэробики в рекреационной деятельности и повышения заинтересованности занятий ФК.	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	-	2	2	14	16	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
Раздел 3. Развитие и становление фитнес – йоги			-	2	2	32	34	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
3.1.	История возникновения, теоретические основы йоги	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	-	-	-	16	16	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
3.2.	Особенности частей занятия, техника выполнения асан	ПК-1.1, 1.3, ПК-3.1, 3.2	-	2	2	16	18	УО-1, УО-3, ПР-1, ПН-1	ТТ НТТ
ИТОГО (по курсу):			2	10	12	96	108		

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

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

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

<i>Разделы темы</i>	<i>Содержание</i>
1.	Раздел Теоретические основы атлетической гимнастики
	<i>Тема История развития АГ и технология составления тренировочных программ</i>
1.1.	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 1. Становление фитнеса в мировой практике и России, целевое назначение фитнес клубов и их разновидности, компоненты фитнеса: атлетическая гимнастика, аэробика, функциональный тренинг, их значение в оздоровлении населения. Структура занятия, особенности составления программ для восстановления работоспособности и активного долголетия;</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 1-2. Технологии составления тренировочных программ для мужчин и женщин, дозирование нагрузки, техника безопасности работы на тренажерах, специальные упражнения</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление тренировочные программы по типам телосложения для мужчин и женщин.</p>
	<i>Тема Базовые упражнения атлетической гимнастики</i>
1.2.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 3-5. Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства фитнеса для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике и силовому тренингу, просмотр видео материала.</p>
	<i>Тема Контроль самочувствия на занятии, привлечение населения к занятиям</i>
1.3.	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. Комплексы упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности, заболеваний и стажа занятий, базовые упражнения для женщин и мужчин, упражнения для укрепления определенных мышечных групп. Теоретические основы спортивного питания, рекомендации по питанию для снижения жирового компонента тела, применение белковых коктейлей в спортивном питании.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия)</i> 6-8. Контроль самочувствия на занятиях, особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы атлетической гимнастики и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подобрать упражнения для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста. Совершенствование знаний анатомии силовых упражнений.</p>
2.	Раздел Аэробика как физкультурно-оздоровительная система
	<i>Тема История возникновения аэробики, ее направления и структура занятия</i>
2.1.	<p><i>Занятие лекционного типа</i> 3. Оздоровительное влияние аэробики на организм занимающихся, базовые шаги, внедрение аэробики в физическое воспитание школьников и студентов.</p>

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9-10.</i> Обучение базовым шагам аэробики, музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование базовых шагов, просмотр видео материала, подбор упражнений различных стилей, повторение лекционного материала, составление конспекта занятия.</p>
2.2.	<p><i>Тема Средства аэробики в рекреационной деятельности и повышения заинтересованности занятий ФК.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-14.</i> Методика гантельной гимнастики, фитбол гимнастики, «тай-бо» программ, «бодибаров» в формировании активного долголетия населения. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление конспектов занятий, совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия.</p>
3.	Раздел Развитие и становление фитнес – йоги
	<i>Тема История возникновения, теоретические основы йоги</i>
3.1.	<p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> История возникновения йоги, философские основы, структура занятия, особенности асан, оздоровительная эффективность и методика проведения. Теоретическая основа фитнес-йоги.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15-16.</i> Обучение основам и представлениям по йоге, техника выполнения комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Просмотреть видео-материал, подготовить презентации по асанам йоги.</p>
	<i>Тема Особенности частей занятия, техника выполнения асан</i>
3.2.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-20.</i> Особенности подготовительной, основной и заключительной части, методические указания в правильной технике выполнения, назначения асан. Целевое назначение асан, составление комплекса в зависимости от состояния здоровья занимающихся, механизмы формирования активного долголетия и восстановления. Совершенствование коммуникативных способностей в проведении упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Оформление карточек с асанами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по фитнес-йоге.</p>

5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Разделы темы	Содержание
1.	Раздел Теоретические основы атлетической гимнастики
	<i>Тема История развития АГ и технология составления тренировочных программ</i>
1.1.	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Становление фитнеса в мировой практике и России, целевое назначение фитнес клубов и их разновидности, компоненты фитнеса: атлетическая гимнастика, аэробика, функциональный тренинг, их значение в оздоровлении населения. Структура занятия, особенности составления программ для восстановления работоспособности и активного долголетия. Технологии составления тренировочных программ для мужчин и женщин, дозирование нагрузки, техника безопасности работы на тренажерах, специальные упражнения Составление тренировочные программы по типам телосложения для мужчин и женщин. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<i>Тема Базовые упражнения атлетической гимнастики</i>
1.2.	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Показания и противопоказания к занятиям, оздоровительная эффективность, базовые упражнения и их целевое назначение Базовые упражнения, работающие группы мышц, методические указания для выполнения, средства фитнеса для коррекции телосложения и повышения работоспособности.</p>

	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование знаний базовых упражнений, составление комплексов упражнений по атлетической гимнастике и силовому тренингу, просмотр видео материала.
	<i>Тема Контроль самочувствия на занятии, привлечение населения к занятиям</i>
1.3.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Комплексы упражнений в зависимости от возраста, пола, физической подготовленности, заболеваний и стажа занятий, базовые упражнения для женщин и мужчин, упражнения для укрепления определенных мышечных групп. Теоретические основы спортивного питания, рекомендации по питанию для снижения жирового компонента тела, применение белковых коктейлей в спортивном питании. Контроль самочувствия на занятиях, особенности подготовки программ для мышц спины, груди, ног, рук. Средства привлечения в группы атлетической гимнастики и технология проведения индивидуального занятия. Средства повышения коммуникативных способностей будущих инструкторов. Упражнения с гантелями, грифами, гимнастическими палками.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подобрать упражнения для мужчин и женщин, для подготовленных занимающихся; для взрослого населения и юношеского возраста. Совершенствование знаний анатомии силовых упражнений. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2.	Раздел Аэробика как физкультурно-оздоровительная система
	<i>Тема История возникновения аэробики, ее направления и структура занятия</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Оздоровительное влияние аэробики на организм занимающихся, базовые шаги, внедрение аэробики в физическое воспитание школьников и студентов.
2.1.	<i>Самостоятельная работа.</i> Обучение базовым шагам аэробики, музыкально – ритмическое воспитание, в том числе в повышении интереса к фитнесу. Составление комплекса, дозирование нагрузки для разных возрастных групп. Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Совершенствование базовых шагов, просмотр видео материала, подбор упражнений различных стилей, повторение лекционного материала, составление конспекта занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Средства аэробики в рекреационной деятельности и повышения заинтересованности занятий ФК.</i>
2.2.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Методика гантельной гимнастики, фитбол гимнастики, «тай-бо» программ, «бодибаров» в формировании активного долголетия населения. Обучение комплексу из 8-15 упражнений, с указанием особенностей дыхания, биомеханики движений, техники выполнения, техники безопасности использования указанных средств фитнеса. Выбор комплекса для решения определенных задач со взрослым населением, школьниками и студентами.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составление конспектов занятий, совершенствование знаний по анатомии силовых упражнений. Совершенствование коммуникативных и организаторских способностей студентов в подготовке к проведению части занятия. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
3.	Раздел Развитие и становление фитнес – йоги
	<i>Тема История возникновения, теоретические основы йоги</i>
3.1.	<i>Самостоятельная работа.</i> История возникновения йоги, философские основы, структура занятия, особенности асан, оздоровительная эффективность и методика проведения. Теоретическая основа фитнес-йоги. Обучение основам и представлениям по йоге, техника выполнения комплексов, влияние на организм занимающихся, методика дыхания, физиологические основы реализации комплексов упражнений. Изучение материала лекционного и семинарского занятий. Просмотреть видео-материал, подготовить презентации по асанам йоги. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Особенности частей занятия, техника выполнения асан</i>
3.2.	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Особенности подготовительной, основной и заключительной части, методические указания в правильной технике выполнения, назначения асан. Целевое назначение асан, составление комплекса в зависимости от состояния здоровья занимающихся, механизмы формирования активного долголетия и восстановления. Совершенствование коммуникативных способностей в проведении упражнений.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Оформление карточек с асанами, совершенствование организаторских и коммуникативных умений в проведении комплекса по фитнес-йоге. Подготовка к работе по контрольным вопросам.

6 Промежуточная аттестация по дисциплине

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом для направления подготовки 49.03.01 Физическая культура предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

– зачет в 6 семестре.

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

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 «Фитнес»

Разделы, темы дисциплины	Рейтинговые баллы		
	Посещение занятий	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Теоретические основы атлетической гимнастики	10	20	30
Аэробика как физкультурно-оздоровительная система		20	
Развитие и становление фитнес – йоги		20	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		100	

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

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 (Оценки 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		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	Незачет	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 7 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. Аэробика. Теория и методика проведения занятий Учебное пособие для студентов вузов ФК / Под ред. Е.Б. Мякинченко М.П. Шерстанова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2006. – 304 с.
2. Ким Н.К. Дьяконов М.Б. Фитнес Учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
3. Медведева О.А. Фитнес - аэробика в системе обучения и воспитания студентов: учебное пособие. – М.: Инсан, 2007. – 160 с.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 3-е изд. Учебное пособие для вузов ФК – М.: «Академия», 2014. – 480 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – 3-е изд. Учебное пособие для вузов ФК – М.: «Академия», 2012. – 480 с.
6. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес - спорт: Учебник. – Ростов-на-Дону, 2004. – 224 с.

Дополнительная литература

1. Айенгар Г.С. Йога: жемчужина для женщин. Изд.3-е. – Ростов н/Д: Феникс; Харьков: Фолио, 2007.
2. Айзятуллова Г.Р.: Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов не физкультурных вузов: учебно-методич. пособие. – СПб.: СПбГУФК, 2009. – 38 с.
3. Айзятуллова Г.Р.: Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов не физкультурных вузов: уч.-методич. пособие. – СПб.: СПбГУФК, 1999. – 38 с. – эл. ресурс.
4. Белоусов А.И. Смелость - воспитывается статическими упражнениями // Физическая культура в школе, 2007. – № 3. – С. 42.
5. Венгерова Н.Н. Иванова Ж.А.: Физкультурно-оздоровительные технологии для женщин зрелого возраста: учебно-методическое пособие Спб.: СпбГУФК, 2007. – 106 с. – эл. ресурс.
6. Волохов А. Бодибилдинг от А до Я Практич. пособие.- Ростов н /Дону: Феникс,2007. – 143 с.
7. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге: учебно-методич. пособие М.: Олимпия, 2006. – 80 с. – 1 экз., 2004. – эл. ресурс.
8. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. 10-11 классы Программа, планирование, разработки занятий Волгоград: Учитель, 2011. – 95 с.
9. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы: учебно-метод. Пособие. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 157 с.
10. Культура здоровья: учебное пособие / Осик В.И. и др. – Краснодар: КГУФКСТ,2007. –142 с.
11. Лошенко Е.В., Назаренко Л.Д. Совершенствуем равновесие у занимающихся оздоровительной аэробикой // Физическая культура в школе, 2007. – № 4. – 66 с.
12. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник для вузов ФК. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002.
13. Миловидов В.К., Пустозеров А.И., Песина О.Н. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности, занимающихся различными видами оздоровительной аэробики: учебное пособие. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 140с.
14. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н / Дону, 2004. – 224 с.
15. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. вузов ФК. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 1998. – 480 с.
16. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студ. вузов ФК. – М.: Гуманит, ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
17. Селуянов В.П. Технология оздоровительной физической культуры: учебное пособие. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 172 с.
18. Селуянов В.П. Технология оздоровительной физической культуры: учебное пособие. – М.: Дивизион, 2009. – 192 с.
19. Спэрроу Л., Уолден П. – Практическая энциклопедия йоги. – М.: ЭКСМО, 2007.
20. Федотов А.А. Йога для всех. Путь к здоровью и долголетию: прак. пос. – Ростов н/Д: Владис, 2009.
21. Зайцева И.А. Большая книга йоги: справочное издание. – М.: ЭКСМО, 2008.

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 ЧГАФКиС) - 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 – контракт №6900/20 от 06.07.2020, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 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 № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор.
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.
<p>Зал ритмики и фитнеса № 138</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: магнитофон; 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.
<p>Спортивный зал № 319-а г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: конь гимнастический, козел гимнастический, бревно гимнастическое, брусья гимнастические, перекладина гимнастическая, мостик гимнастический подкидной, стенка гимнастическая, канат для лазания, скамья гимнастическая, маты, мячи гимнастические, скакалки, обручи, палки гимнастические.
<p>Универсальный спортивный зал №б</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д. 27/1.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя, телескопические трибуны; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: мячи футбольные, зона для приземления, рулетка, ворота для минифутбола.

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.