

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанат Владимирович
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.11.2023 10:35:46
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Туризма, менеджмента и оздоровительных технологий

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

«27» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности (Б1.В.ДВ.05.01)

Направление подготовки	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) программы бакалавриата	«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»
Квалификация выпускника	бакалавр
Год начала подготовки (по учебному плану)	2023
Форма обучения, семестр	очная: 7 семестр заочная: 7 семестр
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	зачетных единиц: 3 часов: 108
Промежуточная аттестация	зачет с оценкой

Разработчик рабочей программы:
Мокрушина И.А. к.п.н.,
доцент, Кустов О.В.
к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТМиОТ
Протокол от
«11» апреля 2023 г. № 12

Рабочая программа одобрена на заседании УМС
Протокол от «26» апреля 2023 г.
№9

Чайковский, 2023

1 Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины является формирование у обучающихся профессиональных умений и опыта, необходимых для самостоятельной работы в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом

1.2 Задачи дисциплины

- содействовать формированию основ профессионально-педагогической деятельности 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 обучающегося, расширять, закреплять и совершенствовать умения самостоятельного творческого решения основных задач физкультурно-оздоровительной деятельности.
- обучающегося в системе физкультурно-оздоровительной деятельности с разным возрастным контингентом;

2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины» и является дисциплиной по выбору.

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ПК-4 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	ПК-4.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-4.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-6 Способен разрабатывать индивидуальные программы занятий фитнесом.	ПК-6.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека. ПК-6.2 Умеет составлять индивидуальные программы занятий фитнесом, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятий, включая использование фитнес-технологий и принципа периодизации. ПК-6.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека, навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.
05.013 «Специалист по продвижению фитнес-услуг» / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам 05.017 «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» /ОТФ: А. Реализация фитнес-услуг в водной среде (аквафитнес) В. Реализация фитнес-услуг по специализациям (направлениям) фитнеса в зале, на свежем воздухе	

3 Объем дисциплины и виды учебной работы

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 сем.	Всего
1	Контактная работа	48	48
1.1	Занятия лекционного типа	16	16
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/32	32/32
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	60/0	60/0
3	Промежуточная аттестация – зачет с оценкой	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:		
	<i>в академических часах</i>	108	108
	<i>в зачетных единицах</i>	3	3

3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

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

4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

5 Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах						Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа			
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.					
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки				
1	Освоение профессионального мастерства в сфере	4	12	12	12		28	

	физкультурно-оздоровительной деятельности					
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста	2	4	4	12	18
3	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста	4	6	6	12	22
4	Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью	2	4	4	12	18
5	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста	2	4	4	10	16
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	2	2	2	2	6
	Итого:	16	32	32	60	108

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа.			
			всего	в т.ч. в форме практической подготовки		
1	Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности	1	1,5	1,5	24	26,5
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста	0,5	0,5	0,5	10	11
3	Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста	0,5	1	1	20	21,5
4	Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью	0,5	1	1	20	21,5
5	Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста	1	1	1	20	22
6	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	0,5	1	1	4	5,5
	Итого:	4	6	6	98	108

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
	Тема Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности
	Занятие лекционного типа 1. Современные требования к инструктору-методисту по фитнесу. Требования работодателей при приеме на работу: требования к знаниям, умениям, владениям, личностным качествам. Требования к инструктору индивидуальных и групповых программ. Направления деятельности по совершенствованию профессиональных качеств инструктора-методиста по фитнесу. Тематические аспекты тестирования в рамках квалификационного экзамена по фитнесу.
	Занятие семинарского типа (практическая подготовка)1. Постановка целей в профессиональной деятельности. Этапы целеполагания. «Работа» с препятствиями. Поиск ресурсов. Профессиональная рефлексия. Тренинг профессионально-значимых качеств. Анализ биографий успешных личностей. Методы предупреждения конфликтов. Регулирование и разрешение конфликтов. Мастерство профессионального взаимодействия. Ораторское мастерство. Конфликт и методы его преодоления. Специфика деятельности фитнес-тренера в персональном формате. Соотношение целесообразности предоставления фитнес-услуг и потребностей клиента.

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)2.</i> Специфика деятельности фитнес-тренера в групповом формате. Групповая динамика. Регулирование внутригрупповых процессов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)3.</i> Феномен двигательной импровизации в программах разной направленности. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)4.</i> Педагогическое мастерство фитнес-тренера. Педагогические способности. Кьюинг. Демонстрация практических навыков. Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг). Методы разучивания элементов. Методы ведения уроков (фристайл и линейный метод). Техника безопасности на занятиях. Способы усложнения применяемых упражнений. Используемое дополнительное оборудование.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 5.</i> Средства и методы мотивации клиентов. Учет типологии клиента. Пути разрешения проблемных ситуаций. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности». Проблемы и пути формирования профильной физической подготовки студентов. Роль процесса физического воспитания в учебной деятельности студентов. Характеристика профессиональной деятельности в сфере реализации физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции профессионального образования и концепции системы физического воспитания. Формирование двигательной готовности студентов к профессиональной деятельности. Критерии оценки профильной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение лекционного материала. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)6.</i> Профильная физическая подготовка студентов средствами физкультурно-оздоровительных технологий. Совершенствование физических качеств и функционального состояния студентов средствами фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Подготовка к демонстрации практических навыков применения средств фитнеса для совершенствования физических качеств и функционального состояния студентов.</p>
	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни. Групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности нагрузки. Планирование содержания, дозировки, общие методические указания.</p>
2	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 7,8.</i> Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на основе средств фитнеса с детьми старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Техника и особенности упражнений при работе с детьми. Особенности организации детей на занятии. Упражнения для развития мелкой моторики. Мастер-класс: примеры методик занятий с детьми в возрасте от 4 до 7 лет. Практическое проведение физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста на основе средств фитнеса.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки с детьми дошкольного возраста на основании интернет источников. Разработать конспект физкультурного занятия на основе средств фитнеса с детьми дошкольного возраста, подготовиться к проведению мастер-класса на практическом занятии.</p>
	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 4,5.</i> Содержание занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от свойств нервной системы и типов темперамента, телосложения и степени развития физических качеств.</p>

	Традиционные и нетрадиционные базовые основы детского фитнеса. Специфические особенности занятий детским фитнесом. Общие и специфические принципы детского фитнеса. Задачи, решаемые на занятиях детским фитнесом. Характеристика детских программ: игровое направление, циклическое, гимнастическо-атлетическое, танцевальное, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств, коррекционное, лечебно-профилактическое направление.
3	<p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 9,10,11.</i> Проведение фитнес тренировки с детьми младшего и среднего школьного возраста во внеурочное время. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Варианты построения занятий. Классические варианты урока, парные упражнения, круговая тренировка. Методика «Пять ритмов» Г. Рот. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у детей младшего и среднего школьного возраста.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержания занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста на основании литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
	<i>Тема Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью</i>
4	<p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Кондиционная фитнес тренировка со старшеклассниками и молодежью. Методические особенности построения кондиционной фитнес тренировки с учетом возрастных особенностей. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Показания и противопоказания.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 12,13.</i> Проведение кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью в зависимости от цели. Общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей. Варианты построения содержания программ и отдельных занятий.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью на основе интернет источников. Разработать конспект кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
	<i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста</i>
5	<p><i>Занятие лекционного типа 7.</i> Учет возрастных психофизиологических особенностей при планировании содержания программы физкультурно-оздоровительных занятий. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Использование гигиенических и естественно-средовых факторов в рекреационной деятельности. Противопоказания. Планирование содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у лиц зрелого и пожилого возраста.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практическая подготовка) 14,15.</i> Проведение фитнес тренировки с лицами зрелого и пожилого возраста. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом возрастных особенностей. Варианты построения занятий в зависимости от цели.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержание физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста на основе литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии.</p>
6	<i>Тема Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i>
	<p><i>Занятие лекционного типа 8.</i> Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Выявление состояния перетренированности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Тестирование для оценки физических качеств у разных возрастных групп. 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 (практическая подготовка) 16:</i> Организация и проведение мониторинга развития физических качеств, физического здоровья, двигательной культуры, психоэмоционального состояния у разных возрастных категорий. Содержание тестов, проб, индексов, контрольных упражнений. Методы исследований.</p>

Самостоятельная работа. Изучить публикации научных исследований развития физических качеств, физического здоровья, показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся. Сделать конспект.

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

Темы	Содержание
	<p><i>Тема Освоение профессионального мастерства в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1</i> Современные требования к инструктору-методисту по фитнесу. Требования работодателей при приеме на работу: требования к знаниям, умениям, владениям, личностным качествам. Требования к инструктору индивидуальных и групповых программ. Направления деятельности по совершенствованию профессиональных качеств инструктора-методиста по фитнесу. Тематические аспекты тестирования в рамках квалификационного экзамена по фитнесу. Профильная физическая подготовка студентов в дисциплине «Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности». Проблемы и пути формирования профильной физической подготовки студентов. Роль процесса физического воспитания в учебной деятельности студентов. Характеристика профессиональной деятельности в сфере реализации физкультурно-оздоровительных технологий. Тенденции профессионального образования и концепции системы физического воспитания. Формирование двигательной готовности студентов к профессиональной деятельности. Критерии оценки профильной физической подготовленности студентов.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка)1.</i> Постановка целей в профессиональной деятельности. Этапы целеполагания. «Работа» с препятствиями. Поиск ресурсов. Профессиональная рефлексия. Тренинг профессионально-значимых качеств. Анализ биографий успешных личностей. Методы предупреждения конфликтов. Регулирование и разрешение конфликтов. Мастерство профессионального взаимодействия. Ораторское мастерство. Конфликт и методы его преодоления. Специфика деятельности фитнес-тренера в персональном формате. Соотношение целесообразности предоставления фитнес-услуг и потребностей клиента. Специфика деятельности фитнес-тренера в групповом формате. Групповая динамика. Регулирование внутригрупповых процессов. Феномен двигательной импровизации в программах разной направленности. Демонстрация практических навыков. Педагогическое мастерство фитнес-тренера. Педагогические способности. Кьюинг. Демонстрация практических навыков. Методика преподавания (Управление группой (вербальный и невербальный кьюинг). Методы разучивания элементов. Методы ведения уроков (фристайл и линейный метод). Техника безопасности на занятиях. Способы усложнения применяемых упражнений. Используемое дополнительное оборудование. Средства и методы мотивации клиентов. Учет типологии клиента. Пути разрешения проблемных ситуаций. Демонстрация практических навыков.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала практического занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к демонстрации практических навыков. Самостоятельное изучение вопросов: «Профильная физическая подготовка студентов средствами физкультурно-оздоровительных технологий. Совершенствование физических качеств и функционального состояния студентов средствами фитнеса». Подготовка к зачету с оценкой.</p>
2	<p><i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми дошкольного возраста</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Методика физкультурно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни. Групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности нагрузки. Планирование содержания, дозировки, общие методические указания.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки с детьми дошкольного возраста на основании интернет источников. Разработать конспект физкультурного занятия на основе средств фитнеса с детьми дошкольного возраста, подготовиться к проведению мастер-класса на практическом занятии. Подготовка к зачету с оценкой.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 1.</i> Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности на основе средств фитнеса с детьми старшего дошкольного возраста в условиях дошкольного учреждения. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Техника и особенности упражнений при работе с детьми. Особенности организации детей на занятии. Упражнения для развития мелкой моторики. Мастер-класс: примеры методик занятий с детьми в возрасте от 4 до 7 лет. Практическое проведение физкультурного занятия с детьми дошкольного возраста на основе средств фитнеса.</p>
	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительных занятий на основе детского фитнеса с детьми младшего и среднего школьного возраста</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Содержание занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Дифференцированный подход к занимающимся в зависимости от свойств нервной системы и типов темперамента, телосложения и степени развития физических качеств. Традиционные и нетрадиционные базовые основы детского фитнеса. Специфические особенности занятий детским фитнесом. Общие и специфические принципы детского фитнеса. Задачи, решаемые на занятиях детским фитнесом. Характеристика детских программ: игровое направление, циклическое, гимнастическо-атлетическое, танцевальное, с элементами восточно-оздоровительных систем и боевых искусств, коррекционное, лечебно-профилактическое направление.</p>
3	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержания занятий фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста на основании литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия фитнесом с детьми младшего и среднего школьного возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Проведение фитнес тренировки с детьми младшего и среднего школьного возраста во внеурочное время. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей детей. Варианты построения занятий. Классические варианты урока, парные упражнения, круговая тренировка. Методика «Пять ритмов» Г. Рот. Учет возрастных особенностей при планировании содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у детей младшего и среднего школьного возраста.</p>
	<p><i>Тема Методика кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Кондиционная фитнес тренировка со старшеклассниками и молодежью. Методические особенности построения кондиционной фитнес тренировки с учетом возрастных особенностей. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Показания и противопоказания.</p>
4	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 2.</i> Проведение кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью в зависимости от цели. Общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом физических особенностей. Варианты построения содержания программ и отдельных занятий.</p>
	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью на основе интернет источников. Разработать конспект кондиционной фитнес тренировки со старшеклассниками и молодежью. Подготовиться к проведению на практическом занятии. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<p><i>Тема Содержание физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами зрелого и пожилого возраста</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Учет возрастных психофизиологических особенностей при планировании содержания программы физкультурно-оздоровительных занятий. Планирование содержания, дозировка нагрузки, общие методические указания. Использование гигиенических и естественно-средовых факторов в рекреационной деятельности. Противопоказания. Планирование содержания деятельности по формированию потребности в двигательной активности и здоровом образе жизни у лиц зрелого и пожилого возраста.</p>
5	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучить примеры содержания физкультурно-оздоровительных занятий с лицами зрелого и пожилого возраста на основе литературных и интернет источников. Разработать конспект занятия с лицами зрелого и пожилого возраста. Подготовиться к проведению на практическом занятии. Подготовка к зачету с оценкой.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3.</i> Проведение фитнес тренировки с лицами зрелого и пожилого возраста. Цель, общие задачи, планирование средств, методов, дозировка нагрузки с учетом возрастных особенностей. Варианты построения занятий в зависимости от цели.</p>
6	<p><i>Тема Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной</p>

деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Выявление состояния перетренированности. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Тестирование для оценки физических качеств у разных возрастных групп. 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.

Самостоятельная работа. Изучить публикации научных исследований развития физических качеств, физического здоровья, показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние занимающихся. Сделать конспект. Подготовка к зачету с оценкой.

Занятие семинарского типа (практическая подготовка) 3: Организация и проведение мониторинга развития физических качеств, физического здоровья, двигательной культуры, психоэмоционального состояния у разных возрастных категорий. Содержание тестов, проб, индексов, контрольных упражнений. Методы исследований.

6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1 Обязательная литература

1. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Грудницкая Н.Н. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/62968.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Оздоровительные технологии : учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. — Пермь : Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. — 130 с. — ISBN 978-5-9905655-8-6. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70643.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Профессионализм в сфере физической культуры и спорта: учеб. пособие/ Костюченко В.Ф. и др.-СПб, 2014.- гриф УМО. -1экз.

6.1.2 Дополнительная литература

4. Алексеева Л.М. Комплекс детской общеразвивающей гимнастики.-Ростов н/Д.: Феникс, 2005.-208с. -1экз.
5. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие. Под ред. Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П.-М.: СпортАкадемПресс,2006. - 304 с. -1экз.
6. Бурбо Л. Кардиоаэробика. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.-160с. -1экз.
7. Волль Б. Фитнес на работе и дома.-М.: Омега- Л, 2006.-144с. -1экз.
8. Детский фитнес.- Планета Фитнес. М.: ООО «Уиц Век», 2006.- 160 с. -1экз.
9. Ким Н., Дьяконов М.Б.Фитнес. -М.: Советский спорт, 2006.-454с. -1экз.
10. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика 10-11 классы: программа, планирование, разработки занятий.-Волгоград: Учитель, 2011.-95с. -1экз.
11. Лисицкая Т.С., Голенко А.А. Велоаэробика.-М.: Советский спорт,2010.-144с. -1экз.
12. Миловидов В.К. и др. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и тренированности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики.-Челябинск: Урал ГУФК,2009.-140с. -1экз.
13. Смирнова И.В., Ян Л.А. Бодифлекс, калланетика, пилатес - фитнес для вашего здоровья, красоты, долголетия.-СПб.: Вектор, 2009.-215с. -1экз.
14. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс».-СПб.: Детство-пресс, 2007.-384с. -1экз.
15. Хоули Э.Т., Френкс Б.А. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса.-Киев: Олимпийская литература, 2004.-375с. -1экз.

6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
Лицензионное программное обеспечение	
1.	Операционная система Windows XP Professional

2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows XP Professional
4.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
5.	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard
6.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
7.	Kinovea
8.	Corel VideoStudio Pro X4
9.	GIMP
10.	7-zip
11.	Movie maker
12.	Project libre
13.	STDUViewer
14.	Chrome
15.	FireFox
16.	СПС Консультант-плюс
17.	Операционная система Windows 7 Basic
18.	Операционная система Windows 8 для одного языка
19.	Операционная система Windows XP Home Basic
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
20.	Яндекс Браузер
21.	Dartfish

6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	http://bibleo.chifk.ru/marcweb2/Default.asp
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	https://www.iprbookshop.ru/?&a
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	https://e.lanbook.com/
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	http://bmsi.ru/
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	http://www.consultant.ru/
7.	Сайт «Фитнес-ГОСТ» [электронный ресурс]	http://xn----ftbelzjsdchm.xn

7 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>
аудитория № 322 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук, колонки; 3. Спортивный инвентарь и оборудование: коврики гимнастические
аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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
---	--