

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:46
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

Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса (Б1.В.01.01)

Направление подготовки	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
Направленность (профиль) программы бакалавриата	<i>«Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</i>
Форма обучения, семестр	<i>очная: 1, 2 семестр заочная: 2 семестр</i>
Трудоёмкость по рабочему учебному плану	<i>зачетных единиц: 6 часов: 216</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 АФКиОТ _____ 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 _____ Сабурова Н.Н.

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 Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины

Цель освоения дисциплины – формирование у бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиля Физкультурно-оздоровительная деятельность и фитнес, компетенций в области фитнеса с разными половозрастными и социально-демографическими группами населения.

1.2 Задачи дисциплины

- познакомить обучающихся с теоретическими основами фитнеса;
- изучить различные направления фитнес-технологий;
- обеспечить освоение студентами методических умений проведения занятий с использованием средств фитнеса.

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

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса» 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-7 Способен формировать и поддерживать мотивацию у населения к занятиям фитнесом	ПК-7.1 Знает методику формирования мотивации у населения к занятиям фитнесом. ПК-7.2 Умеет вовлекать население в занятия фитнесом. ПК-7.3 Владеет навыком реализации мероприятий по мотивации населения к занятиям фитнесом.	Знает: – технику физических упражнений, составляющих основу изученных видов фитнеса; умеет: – проводить занятия с использованием изученных технологий фитнеса; владеет: – способами демонстрации техники упражнений с использованием изученных технологий фитнеса;
ПК-8 Способен формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом	ПК-8.1 Знает содержание процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.2 Умеет формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. ПК-8.3 Владеет (имеет опыт) технологией формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.	Знает: - цель, задачи, виды, формы, основные средства и методы процесса формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом; - методы контроля формирования средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. Умеет: - формировать средства для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом. Имеет опыт: - выполнения и демонстрации основных средств для продвижения фитнес-услуг и адаптации населения к занятиям фитнесом.
ПК-9 Способен определять физическое состояние населения с использованием методов фитнес-тестирования	ПК-9.1 Знает методы фитнес-тестирования для определения физического состояния населения. ПК-9.2 Умеет определять физическое состояние населения с помощью методов фитнес-тестирования. ПК-9.3 Имеет опыт	Знает: - методы фитнес-тестирования в целесообразной организации тренировочного процесса для определения физического состояния населения; - основные слагаемые и методику проведения фитнес-тестирования, анализа и интерпретации получаемых данных. Умеет: - интерпретировать результаты антропометрических

	<p>определения физического состояния населения на основе методов фитнес-тестирования.</p>	<p>измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся; - подбирать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения антропометрических измерений; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола.
<p>ПК-10 Способен разрабатывать, индивидуальные программы занятий фитнесом</p>	<p>ПК-10.1 Знает методики подбора упражнений, видов фитнес-тренировок в соответствии с анатомо-физиологическими особенностями человека.</p> <p>ПК-10.2 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.</p> <p>ПК-10.3 Владеет методом индивидуализации занятий фитнесом, программирования и планирования фитнес-тренировок с последовательным решением задач физического совершенствования человека навыком разработки индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи, основные направления индивидуальных программ занятий фитнесом с различными группами населения; - основные средства и методы фитнес-тренировок; - виды, формы занятий фитнесом; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся с учетом их индивидуального психофизического статуса. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать осознанное отношение различных групп населения к индивидуальным программам занятий фитнесом; - выбирать средства и методы двигательной деятельности в соответствии с особенностями контингента. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий по отдельным видам фитнес-тренировок; - владения техникой по отдельным видам технологий фитнеса на уровне выполнения контрольных нормативов;
<p>ПК-11 Способен реализовывать индивидуальные программы по фитнесу и осуществлять консультирование населения</p>	<p>ПК-11.1 Знает методики силовых, интервальных, круговых, функциональных тренировок, тренировок для развития ловкости, равновесия, координации, гибкости, функционального тренинга.</p> <p>ПК-11.2 Умеет использовать общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе и сочетания физических упражнений в фитнесе с</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи, принципы и методы индивидуальных программ по фитнесу; - содержание индивидуальных программ по фитнесу для различного контингента занимающихся, способы консультирования населения; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и реализовывать индивидуальных программ по фитнесу с учетом особенностей занимающихся; - применять весь спектр средств и методов оздоровительной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного

	<p>другими видами оздоровительных занятий .</p> <p>ПК-11.3 Владеет навыком консультирования населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу.</p>	<p>эффекта в процессе занятий по фитнесу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать и осуществлять консультации для населения. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализации различных методик оздоровительной направленности; - планирования и проведения индивидуальных программ по фитнесу с учетом особенностей занимающихся.
<p>ПК-12 Способен разрабатывать планы и проводить тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ</p>	<p>ПК-12.1 Знает основы планирования тренировочных занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-12.2 Умеет разрабатывать тренировочные занятия по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p> <p>ПК-12.3 Владеет методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке занимающихся на основе фитнес-программ.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - цель, задачи и содержание тренировочных занятий на основе фитнес-программ; - технику выполнения упражнений; - средства и методы общей физической подготовки; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации деятельности, занимающихся на занятиях по общей физической подготовке на основе фитнес-программ; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по общей физической подготовке на основе фитнес-программ; - показывать основные двигательные действия, специальные и подводящие упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу; - пользоваться инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на тренировочных занятиях по общей физической подготовке на основе фитнес-программ; - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств; - оценивать качество выполнения упражнений; - использовать систему нормативов и методик контроля общей физической подготовленности занимающихся на занятиях. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий тренировочных занятий по общей физической подготовке на основе фитнес-программ; - владения методикой проведения тренировочных занятий по общей физической подготовке на основе фитнес-программ; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по общей физической подготовке на основе фитнес-программ.
<p>Профессиональный стандарт 05.013 Специалист по продвижению фитнес-услуг / ОТФ: А. Организация продвижения фитнес-услуг среди населения. В. Оказание населению фитнес-услуг по индивидуальным программам. Профессиональный стандарт 05.003 Тренер / ОТФ: А Деятельность по общей физической, специальной физической и начальной подготовке спортсменов</p>		

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса» (Б1.В.01.01) относится к части формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика фитнеса: Теория фитнеса», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик: Теория и методика фитнеса: Теория и методика аэробики,

Теория и методика фитнеса: Теория и методика аквафитнеса, Теория и методика фитнеса: Теория и методика функционального тренинга, Теория и методика фитнеса: Теория и методика силового тренинга, Теория и методика фитнеса: Восточные оздоровительные системы, Технология планирования фитнес-программ, Технология анимационных программ, Маркетинг фитнес-услуг, Массаж, Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий, Физическая рекреация, Медико-биологические основы фитнеса, Спортивная адаптология, Методика фитнес-тестирования, Врачебно-педагогическое тестирование, Фитнес для лиц с ограничениями в состоянии здоровья, Организация и методика групповых фитнес программ, Физкультурно-оздоровительные методики для женщин разного возраста, Методика закаливания для лиц разного возраста, Педагогическое совершенствование в физкультурно-оздоровительной деятельности, Методика общей физической подготовки, Профессионально-педагогическая деятельность, 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		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	64	32	96
1.1	Занятия лекционного типа	24	12	36
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	40	20	60
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	80	40	120
3	Промежуточная аттестация – зачет	+	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	144	72	216
		4	2	6

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

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		1 семестр	2 семестр	Всего
1	Контактная работа	10	6	16
1.1	Занятия лекционного типа	4	-	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	6	6	12
2	Самостоятельная работа / в том числе контрольная работа и подготовка к промежуточной аттестации	134	62/4	196/4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины: <i>в академических часах</i> <i>в зачетных единицах</i>	144	72	216
		4	2	6

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>1 семестр</i>									
1	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	ПК-8.1 ПК-10.1 ПК-11.1 ПК-12.1	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	ПК-8.1, 8.2, 8.3 ПК-10.2, 10.3 ПК-11.2	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ
3	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-7.1, ПК-8.1 ПК-9.1, ПК-10.1 ПК-11.1, ПК-12.1	2	4	6	10	16	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ
4	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	4	4	8	10	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ
5	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	ПК-9.1, 9.2, 9.3 ПК-10.1, 10.2, 10.3	2	2	4	10	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ
6	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	4	4	8	10	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ
7	Теоретико-методические основы фитнеса	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	4	4	8	10	18	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ
8	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	4	14	18	14	32	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ
ИТОГО (1 семестр):			24	40	64	80	144		
<i>2 семестр</i>									
9	Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	2	4	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ
10	Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТГ НТТ

11	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	2	4	6	6	12	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ НТТ
12	Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса	ПК-7.3 ПК-10.3 ПК-11.2, 11.3	2	2	4	6	10	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ НТТ
13	Тестирование при занятиях фитнесом	ПК-9.1, 9.2, 9.3	2	4	6	8	14	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ НТТ
14	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-11.2	2	2	4	6	10	УО-1 УО-3 ПР-1 ИС-2	ТТ НТТ
ИТОГО (2 семестр):			12	20	32	40	72		
ИТОГО (по курсу):			36	60	96	120	216		

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Индикаторы достижения компетенции	Виды учебной работы и трудоемкость в часах				Трудоемкость в часах	Оценочные средства	Технологии формирования
			Контактная работа			Самостоятельная работа			
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Всего				
<i>1 семестр</i>									
1	Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	ПК-8.1 ПК-10.1 ПК-11.1 ПК-12.1	2	-	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности	ПК-8.1, 8.2, 8.3 ПК-10.2, 10.3 ПК-11.2	-	-	-	18	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ
3	Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-7.1, ПК-8.1 ПК-9.1, ПК-10.1 ПК-11.1, ПК-12.1	-	-	-	18	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ
4	Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	-	-	-	16	16	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ
5	Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека	ПК-9.1, 9.2, 9.3 ПК-10.1, 10.2, 10.3	-	-	-	18	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ
6	Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	-	2	2	16	18	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ
7	Теоретико-методические основы фитнеса	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	2	2	4	16	20	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ
8	Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3	-	2	2	16	18	УО-1 УО-3	ТТ НТТ

		ПК-12.1, 12.2, 12.3							ПР-1	
ИТОГО (1 семестр):			4	6	10	134	144			
<i>2 семестр</i>										
9	Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	-	2	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ	
10	Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-11.1, 11.2, 11.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	-	2	2	10	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ	
11	Оздоровительные методики дыхательных упражнений	ПК-10.1, 10.2, 10.3 ПК-12.1, 12.2, 12.3	-	-	-	10	10	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ	
12	Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса	ПК-7.3 ПК-10.3 ПК-11.2, 11.3	-	-	-	12	12	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ	
13	Тестирование при занятиях фитнесом	ПК-9.1, 9.2, 9.3	-	2	2	12	14	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ	
14	Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности	ПК-7.1, 7.2, 7.3 ПК-11.2	-	-	-	10	10	УО-1 УО-3 ПР-1	ТТ НТТ	
ИТОГО (2 семестр):			-	6	6	62	72			
ИТОГО (по курсу):			4	12	16	200	216			

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; • работа в малых группах. 	<p><i>Устный опрос (УО):</i> УО-1 – собеседование; УО-3 – зачет.</p> <p><i>Письменные работы (ПР):</i> ПР-1 – тест.</p> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i> ИС-2 – балльно-рейтинговая система</p>

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

<i>Темы</i>	<i>Содержание</i>
1 семестр	
<i>Тема Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления</i>	
1	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек».
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1,2.</i> Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Особенности биосистем организма человека.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать беседу для занимающихся: «Что необходимо для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений, и какие явления происходят в организме в результате регулярных занятий физическими упражнениями». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
<i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i>	
2	<i>Занятие лекционного типа 2.</i> Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные подходы к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных учреждениях.

	<p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3,4.</i> Факторы развития личностной профессиональной ответственности за результаты физкультурно-оздоровительной деятельности. Компетентность субъектов образовательного процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологизация управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном процессе.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах. Осуществление спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе среди студентов средних и высших учреждений профессионального образования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
3	<p><i>Тема Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 3.</i> Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Теоретико-методологические основы современных видов физкультурно-оздоровительных технологий.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5,6.</i> Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как научная дисциплина.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать доклад и презентацию на тему: «Передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительной работы за рубежом». Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировки. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
4	<p><i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 4.</i> Методология оздоровительной тренировки. Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки.</p> <p><i>Занятие лекционного типа 5.</i> Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 7,8.</i> Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятии по ЧСС, структура. Расчет расхода калорий во время тренировки по пульсу. Основные средства оздоровительной физической тренировки. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке. Содержание оздоровительной тренировки. Методика проведения оздоровительной тренировки.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционных и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов? Охарактеризовать способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке. Пульсометрия (построение графика при помощи пульсометра). Составление конспекта оздоровительной тренировки с использованием различного оборудования для детей разного школьного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
5	<p><i>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 6.</i> Механизмы оздоровительного действия физических упражнений.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 9.</i> Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Суть оздоровительного эффекта физических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Польза и вред занятий физическими упражнениями. Разработать доклад и презентацию на тему: «Влияние физических упражнений на разные системы организма». Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
6	<p><i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 7,8.</i> Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 10,11.</i> Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Технология физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>

	<p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплексы ОРУ (6 упр.) и провести поточным способом. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
7	<p><i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 9,10.</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировок.</p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 12,13.</i> Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом (доклад 5 мин.). Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Тема Разнообразности традиционных двигательных систем оздоровления</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 11.</i> Система «Шейпинг». Система физических упражнений в фитнесе. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 14.</i> Особенность организации рационального питания в шейпинг-системе. Виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 15.</i> Система «Шейпинг», его целевая направленность и специфика средств.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 16.</i> Система физических упражнений в фитнесе. Целевая направленность и специфика средств.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 17.</i> Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Целевая направленность и специфика средств.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Видеопрограмма в шейпинге. Как она используется и какую роль играет. В источниках литературы найти описание шейп – фигуры, параметры оценки. Шейпинг для мужчин, детей и пожилых. Разработать комплекс шейп-тренировки. Изучить в литературных источниках модели инструкторов по различным видам аэробики в работе с различными категориями населения. Подготовить презентацию. Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 18.</i> Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Силовая гимнастика (бодибилдинг). Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 19.</i> Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся. Методические указания, дозирование нагрузки. Особенности проведения занятий по стретчингу для различного контингента занимающихся.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Изучить в литературных источниках направления научных исследований технологий занятий по оздоровительной растягивающей гимнастике в России и за рубежом. Подготовить презентацию. Составить комплекс на развитие силовых способностей (10 упр.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.</p>
	<p><i>Занятие лекционного типа 12.</i> Определение пилатеса и его виды. Принципы занятия пилатесом. Основные правила калланетики. Физиологический и биохимический аспекты тренировки со статическими и динамическими упражнениями. Развитие растяжки и гибкости средствами калланетики. Формы организации занятий и средства изотона. Основные и дополнительные компоненты изотона.</p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 20.</i> Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений.</p> <p><i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарских занятий. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Разработать и провести комплекс основной части занятия по системе Пилатес (5 упражнений). Самостоятельно изучить вопрос физической реабилитации заболеваний позвоночника и суставов с применением средств и методов калланетики. В источниках литературы изучить и выполнить конспект программ «Изотон»</p>
8	

	(Методика, цели). Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	2 семестр
	<i>Тема Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления</i>
9	<i>Занятие лекционного типа 13.</i> Отличительные особенности восточных оздоровительных систем.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21,22.</i> Системы оздоровительной гимнастики в Китае. Йога – оздоровительная система Индии. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Анализ научных публикаций по восточным системам оздоровления в России и за рубежом. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов с детьми. Примеры лечения психосоматических заболеваний средствами дыхательной гимнастики цигун. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления</i>
10	<i>Занятие лекционного типа 14.</i> Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 23,24.</i> Изучить 9 докторов П. Брэгга в сохранении здоровья. Расписать историю возникновения программы аэробного оздоровления К.Купера. Разработать содержание занятия аэробного оздоровления по методике К.Купера. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова. Методика закалки-тренировки П.К. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Сделать сообщение о биографии Н.М. Амосова и его взглядах на систему укрепления здоровья. Сделать сообщение о биографии Галины Шаталовой и ее роли в развитии подходов к здоровому стилю жизни. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Оздоровительные методики дыхательных упражнений</i>
11	<i>Занятие лекционного типа 15.</i> Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 25,26.</i> Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Какие дыхательные упражнения используются в системе трехфазного дыхания О.Г. Лобановой и в чем их особенность? Как называется дыхательная гимнастика К. Бутейко, в чем особенности его методики. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса</i>
12	<i>Занятие лекционного типа 16.</i> Особенности педагогического контроля в физическом воспитании.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 27.</i> Общая характеристика видов педагогического контроля в физическом воспитании тренировочного процесса. Сущность методики проведения двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить комплекс тестов на определение развития физических качеств. Раскрыть сущность методики проведения двигательных тестов школьной программы для определения уровня физической подготовленности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i>
13	<i>Занятие лекционного типа 17.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования.
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 28,29.</i> Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Диагностика функционального состояния основных систем организма. Компьютерная диагностика.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовить сообщение о способах улучшения состояния 12 систем организма. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i>
14	<i>Занятие лекционного типа 18.</i> Питание при занятиях фитнесом. Продукты в фитнес-меню и питательные вещества. Правила фитнес-меню. Режим питания. Спортивное питание: польза и вред.

	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 30.</i> Рекомендации для оптимальной организации питания. Использование спортивных добавок в фитнесе.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Составить программу питания при различных фитнес-программах (силовой тренинг, кардиотренировка, йога и пилатес и др.). Подготовка к работе по контрольным вопросам.

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

<i>Темы</i>	<i>Содержание</i>
	1 семестр
1	Раздел Теоретические основы физкультурно-оздоровительной деятельности
	<i>Тема Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1.</i> Человек как целостная система. Принципы функционирования системы «Человек».
1	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Основные естественные и функциональные факторы оздоровления. Общие представления о механизмах оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека. Особенности биосистем организма человека. Разработать беседу для занимающихся: «Что необходимо для достижения оздоровительного эффекта физических упражнений и какие явления происходят в организме в результате регулярных занятий физическими упражнениями». Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности</i>
2	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Определение и сущность понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные подходы к управлению физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательных учреждениях. Факторы развития личностной профессиональной ответственности за результаты физкультурно-оздоровительной деятельности. Компетентность субъектов образовательного процесса в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологизация управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в образовательном процессе. Организация физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных образовательных учреждениях и общеобразовательных школах. Осуществление спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе среди студентов средних и высших учреждений профессионального образования. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Тема Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
3	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как учебно-педагогическая и научная дисциплина. Общая характеристика основных видов технологий физкультурно-оздоровительной деятельности. Теоретико-методологические основы современных видов физкультурно-оздоровительных технологий. Основные понятия и определения, относящиеся к дисциплине «физкультурно-оздоровительная деятельность». Современные физкультурно-оздоровительные технологии. Принципы построения занятий в физкультурно-оздоровительной деятельности. Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности как научная дисциплина.
	<i>Тема Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки</i>
4	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Методология оздоровительной тренировки. Содержание и требования к организации и проведению физкультурно-оздоровительной тренировки. Дозирование физической нагрузки в оздоровительной тренировке. Задачи оздоровительной физической тренировки. Принципы построения оздоровительной физической тренировки. Основные средства оздоровительной физической тренировки. Основные методы используются в оздоровительной физической тренировке. Содержание оздоровительной тренировки. Особенности воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Методика проведения оздоровительной тренировки, дозирование нагрузки на занятии по ЧСС, структура. В чем особенность построения тренировочного процесса в оздоровительной тренировке для создания поддерживающего и тренировочного эффектов? Охарактеризовать способы дозирования нагрузки в оздоровительной физической тренировке. Пульсометрия (построение графика при помощи пульсометра). Расчет расхода калорий во время тренировки по пульсу. Составление конспекта оздоровительной тренировки с использованием различного оборудования

	для детей разного школьного возраста. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
5	<i>Тема Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека». Механизмы оздоровительного действия физических упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Суть оздоровительного эффекта физических упражнений. Польза и вред занятий физическими упражнениями. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
6	<i>Тема Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности</i>
	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1.</i> Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Изучить основные разделы и этапы физического обучения и воспитания. Способы обучения и принципы, положенные в основу методики занятий физкультурными упражнениями. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
7	<i>Тема Теоретико-методические основы фитнеса</i>
	<i>Занятие лекционного типа 2</i> Общие понятия фитнеса: определение фитнеса, виды фитнеса, специфика и особенности фитнеса. Предложения фитнес – индустрии, основы фитнес тренировок.
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Время для проведения фитнес тренировок, рекомендации для занимающихся фитнесом. Физиологические особенности воздействия системы фитнеса на занимающихся. Средства оздоровительного фитнеса и условия занятий. Виды тренинга.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала лекционного и семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. В источниках литературы найти передовой опыт проведения физкультурно-оздоровительных занятий в России и за рубежом. Изучить в источниках литературы разновидности танцевальной аэробики в зависимости от используемого стиля танца. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
8	<i>Тема Разнообразности традиционных двигательных систем оздоровления</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</i> Система физических упражнений в фитнесе. Особенность организации рационального питания в шейпинг-системе. Виды тренинга, используемые в фитнесе, их целевую направленность и специфику средств. Шейпинг для мужчин, детей и пожилых. Ритмическая гимнастика. Оздоровительная аэробика. Оздоровительная растягивающая гимнастика (стретчинг). Силовая гимнастика (бодибилдинг). Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Изучить тему: «Разнообразности традиционных двигательных систем оздоровления». Определение пилатеса и его виды. Принципы занятия пилатесом. Основные правила калланетики. Физиологический и биохимический аспекты тренировки со статическими и динамическими упражнениями. Развитие растяжки и гибкости средствами калланетики. Формы организации занятий и средства изотона. Основные и дополнительные компоненты изотона. Особенности воздействия изотонических и изометрических упражнений. Характеристика методик изотонических упражнений. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
2 семестр	
9	<i>Тема Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4.</i> Отличительные особенности восточных оздоровительных систем. Системы оздоровительной гимнастики в Китае.
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 4.</i> Йога – оздоровительная система Индии.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Методики занятий дыхательной гимнастикой йогов с детьми. Примеры лечения психосоматических заболеваний средствами дыхательной гимнастики цигун. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
10	<i>Тема Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5.</i> Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления
	<i>Занятие семинарского типа (в форме практической подготовки) 5.</i> Система естественного оздоровления П. Брэгга. Система здоровья Кацудзо Ниши. Программа аэробного оздоровления организма К. Купера.

	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Программа «1000 движений» академика Н.М. Амосова. Методика закали-тренировки П.К. Иванова «Детка». Система естественного оздоровления Г.С. Шаталовой. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
11	<i>Тема Оздоровительные методики дыхательных упражнений</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Оздоровительные методики дыхательных упражнений». Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги. Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Методика волевой ликвидации глубокого дыхания К.П. Бутейко. Система трехфазного дыхания О.Г. Лобановой. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
12	<i>Тема Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Особенности педагогического контроля в физическом воспитании. Общая характеристика видов педагогического контроля в физическом воспитании тренировочного процесса. Сущность методики проведения двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности. Сущность методики проведения двигательных тестов школьной программы для определения уровня физической подготовленности. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
13	<i>Тема Тестирование при занятиях фитнесом</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6.</i> Значение самоконтроля при занятиях фитнесом. Критерии и методы фитнес-тестирования. Диагностика функционального состояния основных систем организма.
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучение материала семинарского занятия. Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Компьютерная диагностика. Оценка состояния физического здоровья. Объективные и субъективные показатели, характеризующие физическое здоровье. Индексы, пробы, экспресс-методы. Дневник самоконтроля. Подготовка к работе по контрольным вопросам.
14	<i>Тема Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности</i>
	<i>Самостоятельная работа.</i> Изучить тему: «Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности». Самостоятельная работа с основной и дополнительной литературой. Питание при занятиях фитнесом. Продукты в фитнес-меню и питательные вещества. Правила фитнес-меню. Режим питания. Спортивное питание: польза и вред. Рекомендации для оптимальной организации питания. Использование спортивных добавок в фитнесе. 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 в 1, 2 семестрах.

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

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

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

Рейтинговая система дисциплины (1 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Понятие о функциональных и естественных факторах оздоровления	10	6	30
Физкультурно-оздоровительная деятельность как вид социальной активности		8	
Теоретические основы технологий физкультурно-оздоровительной деятельности		8	
Теоретико-методические основы оздоровительной тренировки		8	
Общие представления о механизме оздоровительного воздействия физических упражнений на организм человека		6	
Классификация и характеристика физических упражнений и технологий физкультурно-оздоровительной деятельности		8	
Теоретико-методические основы фитнеса		8	
Разновидности традиционных двигательных систем оздоровления		8	
ИТОГО	10	60	30
		100	

Рейтинговая система дисциплины (2 семестр)

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
Теоретико-методические основы восточных систем оздоровления	10	10	30
Теоретико-методические основы авторских комплексных методик оздоровления		10	
Оздоровительные методики дыхательных упражнений		10	
Роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного процесса		10	
Тестирование при занятиях фитнесом		10	
Основы питания при занятиях фитнесом различной направленности		10	
ИТОГО	10	60	30
		100	

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

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

<i>Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость</i>	<i>Сумма баллов за промежуточную аттестацию</i>	<i>Сумма условных баллов (процентов)</i>	<i>Зачет /незачет</i>	<i>Числовой эквивалент</i>	<i>Оценка</i>	<i>Буквенное обозначение (Оценка ECTS)</i>
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 во 2 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. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие / М.П. Асташина. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. электр. ресурс ЭБС «IPRbooks»
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие / Под ред. Мясинченко Е.Б., Шерстакова М.П. – М.: Дивизион, 2006. – 304 с.
3. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография / Н.Н. Венгерова; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2011. – 251 с. – электронный ресурс.
4. Грудницкая Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н.Н. Грудницкая. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. – 209 с. – электр. ресурс. IPR Books.
5. Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес: учебник. – М.: Сов. спорт, 2006. – 454 с.
6. Лаврухина Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа со взрослым населением: учеб. пособие. – СПб, 2018. – электр. ресурс
7. Оздоровительные технологии: учебник / Н.М. Белокрылов [и др.]. – Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Астер, 2015. – 130 с. – электронный ресурс. IPR Books.
8. Платонова Т.В. Оздоровительные системы Древневосточной культурной традиции: учеб.-метод. пособие. – СПб, 2008. – 66с. – эл.ресурс.
9. Савин С.В. Современные программы оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, -М.: РУДН, 2020. – 119 с.
10. Савин С.В. Теоретические основы оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: учебное пособие / С.В.Савин, О.Н. Степанова. – М.: РУДН, 2020. – 121 с.
11. Савин С.В., Степанова О.Н. Концепция и технологии оздоровительно-кондиционной (фитнес) тренировки лиц зрелого возраста: монография / С.В. Савин О.Н. Степанова. – М.: УЦ Перспектива, 2020. – 264 с.
12. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт: учебник. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224с.

Дополнительная литература

13. Айзятulloва Г.Р. Аэробика и шейпинг в профессионально-прикладной физической подготовке студентов нефизкультурных вузов: учебно-методическое пособие. – Спб.: СпбГУФК, 2009. – 38 с., эл. ресурс.
14. Актуальные проблемы развития спортивных танцев, аэробики и фитнеса: труды Всероссийской научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Волгоградской государственной академии физической культуры и спорта. – Волгоград, 2010. – 134 с.
15. Виру А.А. и др. Аэробные упражнения (Виру А.А., Юримьяэ Т.А., Смирнова Т.А.) – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
16. Культура здоровья: учебное пособие / Сост. Осик В.И. и др. – Краснодар: КГУФКСТ, 2007. – 142 с.
17. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

18. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Лисицкая Т.С. //Теория и практика физической культуры – 2002. – №8. – С 6-8.
19. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. – Ростов на Дону: Изд-во «Феникс», 2002. – 384 с.
20. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
21. Третьякова Н.В. и др. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Третьякова Н.В. и др. – М: Спорт, 2016. – 288 с.
22. Шипилина И.А. Аэробика. – Ростов н / Дону: Феникс, 2004. – 224 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 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 – лицензионный договор №6900/20 от 06.07.2020 г., 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 № 423 для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: проектор, ноутбук, экран</p>
<p>аудитория № 138 зал ритмики и фитнеса для проведения практических занятий</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: магнитофон;</p> <p>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>
<p>аудитории № 422 для проведения индивидуальных консультаций</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;</p> <p>2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии</p>

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.