

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

**Б1.В.ДВ.02.01**  
(индекс дисциплины)

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### Современные направления фитнес-технологий

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки

**44.04.01 Педагогическое образование**

направленность (профиль)

**Фитнес-технологии и хореография**

Форма обучения: очная

Год набора: 2021

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	4	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	6	6
Лабораторные	6	6
Практические	30	30
Руководство: курсовые работы	-	-
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	42,35	42,35
Самостоятельная работа	102,0	102,0
Контроль	35,65	35,65
<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>180</b>

Рабочую программу составил(и):

Заведующая кафедрой, доцент, к.п.н. Подлубная А.А.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Доцент, доцент, к.п.н. Популо Г.М.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Фитнес-технологии и хореография

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2023 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

---

(протокол заседания № 2 от «14» сентября 2020 г.).

## 1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – формирование профессиональных компетенция у будущих магистров в рамках дисциплины «Современные направления фитнес-технологий».

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Здоровьеформирующие технологии в физическом воспитании», «Теория и методика хореографического обучения и воспитания», «Теория и методика фитнес-технологий».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Производственная практика (педагогическая практика)», «Производственная практика (технологическая (проектно-технологическая) практика)».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен преподавать предметы в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, достигать результаты при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий), методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения	ПК-1.1. Использует требования федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы при преподавания предметов	<b>Знать:</b> - преподаваемый предмет в пределах требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, его истории и места в мировой культуре и науке.
		<b>Уметь:</b> - осуществлять анализ поставленной задачи с выделением из неё базовых составляющих; - планировать, проводить занятия и подбирать согласно поставленным задачам необходимые средства, методы и методики здоровьесформирующих технологий для развития способностей каждого занимающегося; - осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.
		<b>Владеть:</b> современными средствами и методиками здоровьесформирующих технологий при использовании в практической работе с учащимися образовательных учреждений;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- технологиями организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий с учащимися образовательных учреждений.</li> </ul>
	<p>ПК-1.2. Понимает важность достижения результатов при использовании форм и методов обучения (в том числе выходящими за рамки учебных занятий) методами педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения; методы диагностики и оценивания качества образовательного процесса в физическом воспитании.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать методы диагностики для оценки качества образовательного процесса в физическом воспитании;</li> <li>- осуществлять педагогический контроль, проводить тестирование, анкетирование и другие методы педагогических исследований;</li> <li>- объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способами организации, осуществления контроля и оценки учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения основной образовательной программы обучающимися;</li> <li>- методиками проведения диагностики и оценки качества образовательного процесса по физическому воспитанию с целью определения: состояния здоровья; физического развития; уровня физической подготовленности; степени овладения двигательными действиями; степени усвоения теоретических знаний о «здоровье», «здоровом образе жизни» и теоретических основах физической культуры.</li> </ul>
	<p>ПК-1.3. Использует методы педагогических исследований, педагогического контроля и контроля качества обучения в учебно-тренировочном процессе по виду спорта,</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий: - рабочую программу и методику обучения по данному предмету;</li> <li>- особенности организации и способы</li> </ul>

	а также в педагогическом процессе по физическому воспитанию.	проведения диагностики состояния здоровья; физического развития; уровня физической подготовленности; степени овладения двигательными действиями; степени усвоения теоретических знаний о «здоровье», «здоровом образе жизни» и теоретических основах физической культуры в учебно-тренировочном процессе по виду спорта, в педагогическом процессе по физическому воспитанию.
		<b>Уметь:</b> - планировать учебно-тренировочный и педагогический процесс по физическому воспитанию и спорту, подбирать методы, средства и формы организации физической культуры, занятий по физической культуре, составлять комплексы упражнений и др. на основе анализа проведенной диагностики состояния здоровья; физического развития; уровня физической подготовленности; степени овладения двигательными действиями и оценки качества образовательного процесса по физическому воспитанию.
		<b>Владеть:</b> - способностями проведения научно-методической деятельности в системе физической культуры и спорта; владеть формами и методами обучения..
ПК-3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	ПК-3.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации	<b>Знать:</b> - приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты.
		<b>Уметь:</b> - регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации.
	ПК-3.2 Способен применять основные	<b>Владеть:</b> - приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.
		<b>Знать:</b> - основные нормативно-правовые акты

	<p>нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p>	<p>в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</li> </ul>
	<p>ПК-3.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основами набора и отбора на</li> </ul>

		обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)
ПК -4 Способен организовывать, в том числе стимулировать и мотивировать деятельность и общение обучающихся на учебных занятиях	ПК-4.1 Знать особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе	<b>Знать:</b> особенности профессиональной деятельности, методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе
		<b>Уметь:</b> выявлять особенности профессиональной деятельности, применять методы, формы и средства на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе
		<b>Владеть:</b> методами, формами и средствами на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе
	ПК-4.2 Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся	<b>Знать:</b> - о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы.
		<b>Уметь:</b> - готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся.
		<b>Владеть:</b> - информационными материалами о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы при проведении мероприятий по привлечению обучающихся с учетом мотивов поведения обучающихся
	ПК-4.3 Стимулировать и мотивировать обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной	<b>Знать:</b> - основы стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях.
		<b>Уметь:</b> - мотивировать обучающихся к

	программе	<p>деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>- методами, формами и средствами стимулирования и мотивирования обучающихся к деятельности и общению на учебных занятиях по дополнительной общеобразовательной программе</p>
--	-----------	---



#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
<b>Раздел 1.</b> Оздоровительные виды фитнес- технологий	Лек 1	Теоретические основы оздоровительной тренировки.	4	2	-	-	Доклад и презентация.
	Пр3	Калланетика - комплекс статодинамических упражнений, направленных на растягивание различных мышечных групп.	4	2	-		Практическое задание. Тест
	Лек 2	Методика преподавания фитнес занятий	4	2	-		Доклад и презентация.
	Пр3 2	Система упражнений пилатес, выполняемых с особым вниманием к правильной технике дыхания и контролю брюшных мышц.	4	2	-		Практическое задание. Тест
	Лек 3	Характеристика фитнес программ.	4	2	-		
	Пр3 3	Гимнастика для суставов.	4	2	-		Практическое задание. Тест
	Пр3 4	Стретч-программы в оздоровительном фитнесе.	4	2	-	-	Практическое задание. Тест
	Пр3 5	Аквафитнес - система физических упражнений избирательной направленности в условиях водной среды.	4	2	-	-	Доклад и презентация. Тест.
	Пр3 6	Йога фитнес как упрощённая йога, адаптированная для современных людей	4	2	-	-	Практическое задание. Тест
	Пр3 7	Фитбол как один из самых универсальных и «здоровых» тренажеров, которые существуют в фитнесе.	4	2	-	-	Практическое задание.
	Пр3 8	Дыхательная гимнастика как система упражнений для дыхания, применяемая в профилактике и лечении некоторых	4	2	-	-	Практическое задание.

		болезней					
	Пр3 9	Комплексы упражнений атлетической гимнастики.	4	2	-	-	Практическое задание.
<b>Раздел 2.</b> Спортивно-ориентированные виды фитнес-технологий	Лаб.1	Определение антропометрических показателей и индексов.	4	2	-	-	Практическое задание. Тест
	Пр3 10	Фитнес-технологии и аэробные программы (аэробика, степ-аэробика, фит-степ, босу, и др.)	4	2	-	-	Практическое задание. Тест
	Пр3 11	Фитнес-технологии и силовые программы (сайклин, супер-стронг,памп, слайд и др.):	4	2	-	-	Практическое задание. Тест
	Лаб 2	Определение показателей функциональной подготовленности.	4	2	-	-	Практическое задание.
	Пр3 12-13	Фитнес-технологии и танцевальные программы (хип-хоп, латина, сити-джем, зумба, стрип-пластика, восточные танцы, поул-дэнс и др.)	4	4	-	-	Практическое задание. Тест
	Лаб.3	Определение уровня развития двигательных качеств.	4	2	-	-	Практическое задание. Тест
	Пр3 14	Фитнес-технологии и программы с использованием восточных единоборств	4	2	-	-	Практическое задание. Тест
	Пр3 15	Итоговое занятие	4	2	-	-	Доклад и презентация. Тест.
	Сам.	Выполнение практических заданий. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1.	4	102	-	-	-
	ПА		4	0,35	-	-	-
	Контроль	Экзамен	4	35,65	-	-	-
		<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>			

## 5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4	ПК-1	Доклад с презентацией. Тестовые задания. Вопросы к экзамену 1-15.
4	ПК-3	Практические задания. Тестовые задания. Вопросы к экзамену 16-35.
4	ПК-4	Практические задания. Тестовые задания. Вопросы к экзамену 36-52.

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Подготовить презентацию и выступить с докладом по теме самостоятельной работы

Тематика докладов по разделу «Оздоровительные виды фитнес-технологий»:

1. Калланетика как средство оздоровительного фитнеса.
2. Дыхательная гимнастика и ее значение для здоровья.
3. Функции и особенности мышечной системы.

4. Принципы фитнес-тренинга.
5. Значение самоконтроля при занятиях фитнесом.
6. Питание при занятиях фитнесом.
7. Негативные последствия избыточного веса.
8. Источники питательных веществ.
9. Социальная значимость фитнеса.
10. История возникновения фитнеса.
11. Современные методы для избавления от избыточной массы тела.
12. Общая характеристика танцевальных видов аэробики.
13. Общая характеристика аква-аэробики.
14. Причины популярности оздоровительного фитнеса.
15. Стретч-фитнес и его воздействие на мышечно-связочный аппарат и все тело.

**Тематика докладов по разделу «Спортивно-ориентированные виды фитнес-технологий»:**

1. Современные фитнес программы, направленные на развитие выносливости.
2. Современные фитнес программы, направленные на развитие силы.
3. Современные фитнес программы, направленные на развитие гибкости.
4. Современные фитнес программы, направленные на развитие координации.
5. Современные фитнес программы, направленные на коррекцию фигуры.
6. Учет сенситивных периодов развития физических качеств.
7. Плюсы силовых тренировок для девушек.
8. Хип-хоп в фитнес аэробике.
9. Восточные виды единоборства и фитнес аэробика.

Примечание: Студент выбирает тему для доклада и презентации и готовит интересное познавательное сообщение по изучаемой теме. На занятии студент делает обзор своего доклада с наглядной презентацией. Студент вправе предложить свою тему для выступления.

**Критерии оценки:** *оценочное средство - доклад, презентация*

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материалом;

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

#### **7.2.2. Комплект практических заданий:**

**По разделу 1 «Оздоровительные виды фитнес-технологий»**

Составить план конспект и показать комплекс упражнений по выбору:

- калланетика для студенческого возраста;
- атлетическая гимнастика для детей старшего школьного возраста;

- пилатес для лиц пожилого возраста;
- йога для студенческого возраста;
- занятие на фитболах для учащихся средних классов;
- суставная гимнастика для различного возраста по выбору;
- дыхательная гимнастика для различного возраста по выбору;
- атлетическая гимнастика для различного возраста по выбору;
- современные танцевальные направления для детей различного возраста по выбору;

## **По разделу 2 «Спортивно-ориентированные виды фитнес-технологий»**

Составить и показать комплекс упражнений для детей разного возраста по выбору:

- на развитие силовых качеств средствами детского фитнеса.
- на развитие скоростных качеств средствами детского фитнеса.
- на развитие координационных качеств средствами детского фитнеса.
- на развитие выносливости средствами детского фитнеса.
- на развитие гибкости средствами детского фитнеса.

### **Критерии оценки:**

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если не выполнено практическое задание.

## **7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации**

Семестр \_4\_

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы к экзамену</b>
1.	Что означает понятие «фитнес?»
2.	Что такое фитбол-аэробика?
3.	Что такое «стретч фитнес»?
4.	Перечислите педагогические задачи, решаемые на учебно-тренировочных занятиях по фитнес технологиям
5.	Роль фитнес технологий в воспитании детей дошкольного возраста.
6.	Роль фитнес технологий в воспитании детей школьного возраста.
7.	Методы, используемые на занятиях по стретчингу.
8.	Перечислите частные методики по дыхательной гимнастике.
9.	Структура занятий по фитнес технологиям.
10.	Методические приемы разучивания танцевальных комплексов.

11.	Методы и формы организации занятий по оздоровительным видам фитнес технологий с детьми начальной школы.
12.	Методы педагогического воздействия средств фитнес технологий.
13.	Методика разучивания базовых шагов по аэробике.
14.	Характеристика комплексов по йога фитнесу.
15.	Сюжетные игры со взаимодействием нескольких персонажей.
16.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительными видами фитнес технологий.
17.	Гигиена питания при занятиях спортивно-ориентированными видами фитнес технологий.
18.	Гигиенические требования к занятиям по спортивно-ориентированным видам фитнеса.
19.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой.
20.	История возникновения, развития и характеристика пилатеса.
21.	Элементарные основы музыкальной грамоты.
22.	Значение музыкальных игр.
23.	Характеристика содержания занятий (уроков) по различным направлениям детского фитнеса.
24.	Характеристика ритма и размера музыкального произведения.
25.	Характеристика темпа и динамических оттенков музыки.
26.	История возникновения и развития аэробики. Классификация аэробики.
27.	Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни.
28.	Организация физкультурно-массовых мероприятий средствами спортивно-ориентированных фитнес технологий.
29.	Показания и противопоказания при занятиях различными спортивно-ориентированными видами фитнес технологий.
30.	Оздоровительные виды фитнес технологий как научная комплексная система физической культуры.
31.	Структура и содержание занятий спортивно-ориентированными видами фитнес технологий.
32.	Организация праздников, развлечений, спортивных соревнований по аэробике.
33.	Совершенствование двигательных качеств средствами спортивно-оздоровительных видов фитнес технологий.
34.	Дыхательная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности.
35.	Суставная гимнастика в физкультурно-оздоровительной деятельности.
36.	Охарактеризуйте современные фитнес программы.
37.	Основные средства оздоровительных видов фитнес технологий.
38.	Характеристика йоги, как фитнес-программы для детей разного возраста.
39.	Характеристика пилатеса, как фитнес-программы для детей разного возраста.
40.	Характеристика цигун, как фитнес-программы для детей разного возраста.
41.	Оздоровительные виды гимнастики, как фитнес-программы и их характеристики.
42.	Характеристика бодибилдинга, как фитнес-программы для подросткового возраста.
43.	Характеристика каланетики, как фитнес-программы для детей разного возраста.
44.	Характеристика стретчинга, как фитнес-программы для детей разного возраста.
45.	Характеристика направления боди-памп, как фитнес-программы для детей разного возраста.
46.	Характеристика гидроаэробики, как фитнес-программы для детей разного возраста.
47.	Характеристика направления акваданс, как фитнес-программы для детей разного возраста.
48.	Характеристика фитбол-аэробики, как фитнес-программы для детей разного возраста.

49.	Характеристика направления бодифлекс, как фитнес-программа для детей разного возраста.
50.	Характеристика применения силовых фитнес-программ Body Up, Body Pump, тренировки ABS для развития детей разного возраста.
51.	Характеристика использования фитнес-программ с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо в физическом воспитании детей разного возраста.
52.	Характеристика танцевальных направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance и их применение для физического воспитания детей разного возраста.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4	экзамен	«отлично»	Выставляется студенту, который на теоретический вопрос глубоко, последовательно, содержательно, полно, правильно и осмысленно выстраивает свой ответ, излагает его на высоком научно-теоретическом уровне, умело использует знания основной и дополнительной литературы по дисциплине, отлично устанавливает внутрипредметные и межпредметные связи. Во время ответа студент держится уверенно и свободно оперирует знаниями современных технологий обучения и концепций, используемых в физической культуре, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, умеет сравнивать и оценивать различные научные подходы, выделять неизученные аспекты, возникающие противоречия, перспективы развития в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры, спорта и туризма, может подтвердить теоретические положения примерами. При дополнительных вопросах студент способен свободно вести диалог, пользуясь современными научными данными. Выполнил задания текущего контроля.
		«хорошо»	Выставляется студенту, который полно раскрывает содержание материала в объеме, предусмотренном программой по дисциплине, оперирует знаниями основной и дополнительной литературы, излагает материал грамотным языком, владеет понятийным аппаратом, принятым в данной дисциплине. При изложении материала студентом допускаются незначительные пробелы, не искажающие содержание ответа на вопросы. При дополнительных вопросах студент способен вести диалог, пользуясь современными научными данными и свободно устранять замечания по отдельным вопросам. Выполнил задания текущего контроля частично.
		«удовлетворительно»	Выставляется студенту, который не достаточно логично, глубоко, последовательно и осмысленно выстраивает свой ответ, затрудняется в установке

Семе стр	Форма проведения промежуточно й аттестации	Критерии и нормы оценки	
			внутрипредметных и межпредметных связей. Студент на предлагаемые вопросы не способен достаточно полно раскрыть и показать достаточные знания по рекомендуемой литературе. На дополнительные вопросы студент заменяет научное обоснование проблем рассуждением практически-бытового плана, а также допускает отдельные неточности в использовании научной терминологии.
		«неудовлетворительно»	Выставляется студенту, который обнаруживает пробелы в знаниях основного программного материала по дисциплине, допускает принципиальные, грубые ошибки в ответах на основные вопросы, проявляет неуверенность и неточность в ответах на дополнительные вопросы.



## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Сапожникова, О. В.	Фитнес	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
2	Власова, И. А.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
3	Кукоба, Т. Б.	Фитнес-технологии. Курс лекций	учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
4	Коршунова О. С.	Основы современного фитнеса	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
5	Криживецкая, О. В.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
6	Грудницкая, Н. Н.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие (курс лекций)	2019	ЭБС "IPRbooks"
7	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

### 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Поздеева, Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2.	Булгакова, О. В.	Фитнес-аэробика	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
3.	Булгакова, О. В.	Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО	монография	2018	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
4.	Мостовая, Т. Н.	Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
5.	Калинкина, Е. В.	Степ-аэробика	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
6.	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
7.	Райнхардт О.О.	Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры	методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
8.	Тимофеева, О. В.	Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
9.	Алаева, Л. С.	Основы оздоровительной аэробики	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
10.	Митрохина, В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика	учебное пособие	2010	ЭБС "IPRbooks"
11.	Размахова, С. Ю.	Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе	учебное пособие	2011	ЭБС "IPRbooks"
12.	Стародымова Ю. И., Посашкова О. Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
13.	Пшеничникова, Г. Н.	Аэробика в школе	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"
14.	Безматерных, Н. Г.	Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
  - <https://e.lanbook.com/>
  - <https://dspace.tltsu.ru/>
  - <http://www.studentlibrary.ru/>
  - <https://new.znaniium.com/>
  - <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно;
2.	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	<b>Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)</b>	<b>Перечень основного оборудования</b>
	и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет