

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Рабочая программа дисциплины (модуля)
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Направление и направленность (профиль)
49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2021

Форма обучения
заочная

Владивосток 2024

1 Цель, планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Цель дисциплины «Современные технологии фитнес-индустрии» – формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области фитнес-технологий и рекреационно-оздоровительной деятельности.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и рекреационно-оздоровительной деятельности.
2. формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях и способах совершенствования в избранных видах двигательной активности.
3. формирование умения практического использования полученных знаний в различных оздоровительных учреждениях и физкультурно-спортивных организациях.

Планируемыми результатами обучения по дисциплине (модулю), являются знания, умения, навыки. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы, представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Компетенции, формируемые в результате изучения дисциплины (модуля)

| Название ОПОП ВО, сокращенное | Код и формулировка компетенции | Код и формулировка индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | | |
|---------------------------------------|--|--|-----------------------------------|-------------------------|---|
| | | | Код результата | Формулировка результата | |
| 49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ) | ПКВ-4 : Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес – программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся | ПКВ-4.1к : Обосновывает содержание и принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса | РД1 | Знание | Знает структуру и содержание фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся |
| | | | РД2 | Умение | Умеет анализировать и давать оценку содержательному наполнению фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся |
| | | ПКВ-4.2к : Осуществляет предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения, и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностях организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации, применяемых фитнес-программ | РД3 | Знание | Знает регламент и содержание процедуры диагностики физической и функциональной подготовленности с учетом возможной динамики реакции организма занимающегося на вариативность нагрузки |
| | | | РД4 | Умение | Умеет организовать и провести первичную и повторную диагностику физической и функциональной подготовленности занимающегося для расчета допустимой нагрузки и составления индивидуальной тренировочной программы |

| | | | | |
|--|--|-----|--------|---|
| | ПКВ-4.3к : Составляет индивидуальные программы населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок | РД5 | Знание | Знает содержание и величину нагрузочного воздействия включая объем, интенсивность, интервалы восстановления, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся |
| | | РД6 | Навык | Владеет навыками подбора и реализации персональных нагрузочных средств включая объем, интенсивность, интервалы восстановления на основе эффективных методов современных и фитнес-программ |

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина «Современные технологии фитнес-индустрии» формирует компетенции, связанные с ведением профессиональной деятельности и является необходимой частью подготовки студентов-бакалавров, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01. Физическая культура, профиль Фитнес и спорт. В учебном плане дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 Дисциплины (модули) (Б.1.В.03).

3. Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу с обучающимися (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу, приведен в таблице 2.

Таблица 2 – Общая трудоемкость дисциплины

| Название ОПОП ВО | Форма обучения | Часть УП | Семестр (ОФО) или курс (ЗФО, ОЗФО) | Трудо-емкость (З.Е.) | Объем контактной работы (час) | | | | | | СРС | Форма аттестации |
|---------------------------------|----------------|----------|------------------------------------|----------------------|-------------------------------|------------|-------|------|---------------|-----|-----|------------------|
| | | | | | Всего | Аудиторная | | | Внеаудиторная | | | |
| | | | | | | лек. | прак. | лаб. | ПА | КСР | | |
| 49.03.01 Физическая культура | ЗФО | Б1.В | 3 | 4 | 13 | 4 | 8 | 0 | 1 | 0 | 131 | Э |
| 49.03.01 Физическая культура | ЗФО | Б1.В | 4 | 3 | 13 | 4 | 8 | 0 | 1 | 0 | 95 | Э |
| 49.03.01 Физическая культура | ЗФО | Б1.В | 4 | 4 | 13 | 4 | 8 | 0 | 1 | 0 | 131 | Э |

4 Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Структура дисциплины (модуля) для ЗФО

Тематический план, отражающий содержание дисциплины (перечень разделов и тем), структурированное по видам учебных занятий с указанием их объемов в соответствии с учебным планом, приведен в таблице 3.1

Таблица 3.1 – Разделы дисциплины (модуля), виды учебной деятельности и формы

текущего контроля для ЗФО

| № | Название темы | Код результата обучения | Кол-во часов, отведенное на | | | | Форма текущего контроля |
|------------------|--|-------------------------|-----------------------------|-------|-----|-----|--|
| | | | Лек | Практ | Лаб | СРС | |
| 1 семестр | | | | | | | |
| 1 | Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики. | РД1, РД2, РД3 | 1 | 1 | 0 | 16 | Собеседование |
| 2 | Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики. | РД1, РД2, РД3 | 1 | 1 | 0 | 16 | Собеседование |
| 3 | Принципы оздоровительной тренировки. | РД1, РД2, РД3 | 1 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания |
| 4 | Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике. | РД1, РД2, РД3 | 1 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания |
| 5 | Методика конструирования комбинаций. Методические приемы по обучению и управлению группой. | РД4 | 0 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 6 | Методика построения занятия по оздоровительной аэробике. | РД4 | 0 | 1 | 0 | 19 | Разноуровневые задачи и задания |
| 7 | Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике. | РД4 | 0 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания |
| 8 | Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах. | РД4 | 0 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 2 семестр | | | | | | | |
| 9 | Методика построения занятий на различные физические способности. | РД5 | 4 | 1 | 0 | 16 | Собеседование |
| 10 | Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP. | РД5 | 0 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания |
| 11 | Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt. | РД5 | 0 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 12 | Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON. | РД5 | 0 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания |
| 13 | Особенности проведения фитнес-программы Body Work. | РД5 | 0 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания |
| 14 | Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика. | РД5 | 0 | 1 | 0 | 19 | Разноуровневые задачи и задания |
| 15 | Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU. | РД5 | 0 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания |
| 16 | Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, B.E.S.T. fit. | РД5 | 0 | 1 | 0 | 16 | Разноуровневые задачи и задания |
| 3 семестр | | | | | | | |
| 17 | Особенности проведения фитнес-программы Stretch. | РД6 | 2 | 2 | 0 | 23 | Собеседование |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|-----|-----------|-----------|----------|------------|--|
| 18 | Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras. | РДб | 0 | 2 | 0 | 23 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 19 | Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога. | РДб | 1 | 2 | 0 | 26 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| 20 | Особенности проведения фитнес-программы Пилатес. | РДб | 1 | 2 | 0 | 23 | Разноуровневые задачи и задания, собеседование |
| Итого по таблице | | | 12 | 24 | 0 | 357 | |

4.2 Содержание разделов и тем дисциплины (модуля) для ЗФО

1 семестр

Тема 1 Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики.

Содержание темы: Аспекты формирования фитнеса, решающего оздоровительные задачи. Анализ развития аэробики в России. Понятие «фитнес» и «аэробика». Виды самостоятельных направлений современной аэробики: 1. Оздоровительное. 2. Спортивное. 3. Прикладное. Классификация оздоровительной аэробики по содержанию программ. Классификация спортивная аэробики – как вида спорта, являющегося составной частью физической культуры и представляющей собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев. Классификация прикладной аэробики на основные виды.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 2 Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.

Содержание темы: Общая характеристика основных видов (аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (Фитбол), виды аэробики с силовой направленностью, аэробика с элементами видов спорта и т.д.). Характеристика 4 основных направления в оздоровительной аэробике: - гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, стп-аэробика и др.); - танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); - циклического характера (сайклинг); - «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса. Отличительные особенности фитнеса от аэробики, шейпинга от аэробики, шейпинга от фитнеса.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Список вопросов по теме.

Тема 3 Принципы оздоровительной тренировки.

Содержание темы: Закономерности оздоровительной тренировки (биологические, педагогические, психологические), которые формируются в определенные принципы. Основные специфические принципы спортивной подготовки. Характеристика принципов оздоровительной тренировки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 4 Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике.

Содержание темы: Характеристика средств хореографии: 1. Танцевальная хореография (современные танцы). 2. Многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная

гимнастика). 3. Циклические виды спорта. 4. Нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.). 5. Виды единоборств. Особенности воздействия музыкального сопровождения на занятиях аэробики и технология подбора музыки. Характеристика музыкальных размеров (м/р), применяемых на занятиях по аэробике. Факторы воздействия музыкального сопровождения на занимающихся, в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Значение занятий и особенности проведения занятий с музыкальным сопровождением, обеспечивающих связь движений с темпом музыки.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 5 Методика конструирования комбинаций. Методические приемы по обучению и управлению группой.

Содержание темы: Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации. Методика конструирования комбинаций. Этапы составления комбинаций. Этапы обучения упражнениям. Методы обучения упражнениям. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 6 Методика построения занятия по оздоровительной аэробике.

Содержание темы: Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения задач, которые зависят от основной цели занятий и контингента занимающихся. Технология конструирования программ и проведения занятий по аэробике. Структура занятия по оздоровительной аэробике: подготовительная часть, основная часть и заключительная. Направленность и продолжительность, зона воздействия и направленность упражнений в каждой части занятия.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 7 Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике.

Содержание темы: Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой. Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробики. Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков. Структура средств и движений в партерной части занятия.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 8 Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах.

Содержание темы: Типы занятий в зависимости от целевой задачи и организационной формы. Анализ и изучение движений в других видах оздоровительной аэробики (степ-аэробика, слайд-аэробика, резист-а-бол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и т.д.).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

2 семестр

Тема 9 Методика построения занятий на различные физические способности.

Содержание темы: Особенности проведения занятий на воспитание выносливости. Значение тренировки на выносливость. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке. Работоспособность и утомление. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость. Методы определения адекватности физической нагрузки. Особенности проведения занятий на воспитание силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость). Средства и методы силовой подготовки. Особенности проведения занятий на воспитание координационных способностей. Средства и методы развития координации движений. Особенности проведения занятий на воспитание гибкости. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами. Средства и методы развития гибкости. Организационные формы проведения занятий на развитие гибкости.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 10 Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по силовой аэробике с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантелей и т.д.). Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 11 Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по силовой аэробике, имеющую ярко выраженную атлетическую направленность, с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантелей и т.д.). Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 12 Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON.

Содержание темы: Особенности проведения системы тренировочных занятий по силовой аэробике с мини штангами, имеющую ярко выраженную атлетическую направленность. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 13 Особенности проведения фитнес-программы Body Work.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по аэробике, как вида фитнес тренировок. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях. И особенности чередования различных видов интенсивности на занятии (кардионагрузка и силовая нагрузка).

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 14 Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика.

Содержание темы: Общая характеристика занятий STEP-аэробикой, как аэробной тренировки, в основе которой лежат простые хореографические движения на специальной возвышенности (степ-платформы). Характеристика видов STEP-аэробики: Basic step, Step Intermediate (или Step # 1), Total Body Condition, Power-step (силовой), Advanced step. Особенности проведения занятий по STEP-аэробике. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Самостоятельная работа.

Тема 15 Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по аэробике силовой направленности Fitball, с использованием специального надувного фитнес-мяча. Особенности проведения занятий по аэробике силовой направленности BOSU, с использованием балансировочного тренажера. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях. И особенности чередования различных видов интенсивности на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 16 Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, V.E.S.T. fit.

Содержание темы: Особенности проведения занятий по аэробике силовой направленности Circuit training, построенный по принципу круговой тренировки. Особенности проведения занятий по аэробике силовой направленности Interval training, построенных по принципу чередования кардио-нагрузки и силовых упражнений. Особенности проведения занятий по фитнесу V.E.S.T. fit, построенных блоковым методом, которые направлены на развитие силы, кардиовыносливости, координации и гибкости. Организационные формы проведения занятий. Особенности применения средств и методов на занятиях. И особенности чередования различных видов интенсивности на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

3 семестр

Тема 17 Особенности проведения фитнес-программы Stretch.

Содержание темы: Общая характеристика специально разработанной системы упражнений stretching, направленной на развитие гибкости. Принцип подбора упражнений на гибкость от целевых задач. Применение упражнений на занятиях по аэробике различной направленности (классической, степ-аэробики, аква-аэробики, танцевальной и др.) в виде отдельных упражнений или соединений. Особенности проведения занятий развитие гибкости - «Активный стретч», «Гибкая сила» и т.п. Особенности применения методов на занятиях stretching.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 18 Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras.

Содержание темы: Особенности проведения функциональной программы по фитнесу Athletic Stretch , построенной блоковым методом, направленной на увеличение гибкости

суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики. Общая характеристика специально разработанной программы PorDeBras, основанной на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и силовой тренировки. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 19 Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.

Содержание темы: Общая характеристика восточной системы Хатха-йога. Классификация основных асан. Особенности проведения занятий по восточной системе Хатха-йога. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

Тема 20 Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

Содержание темы: Общая характеристика системы Пилатес. Принципы системы Пилатес. Технические средства, применяемые в методике Пилатес. Виды занятий по системе Пилатес. Классические упражнения системы Пилатес. Особенности проведения занятий по системе Пилатес. Особенности применения средств и методов на занятиях.

Формы и методы проведения занятий по теме, применяемые образовательные технологии: Лекция, практическое занятие.

Виды самостоятельной подготовки студентов по теме: Выполнение вопросов по теме.

5 Методические указания для обучающихся по изучению и реализации дисциплины (модуля)

5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины и по обеспечению самостоятельной работы

Основной вид занятий – лекционные и практические занятия с применением современных методов обучения.

Освоение курса предполагает посещение лекционных и практических занятий, самостоятельную работу по подготовке к аудиторным занятиям, как с применением компьютерных программ, так и без их применения, выполнение тестовых (общих и индивидуальных) заданий, самостоятельную работу с отдельными темами.

Успешное освоение курса предусматривает обязательное изучение специальной литературы, список которых рекомендуется преподавателем.

В ходе лекционных и практических занятий используются активные и интерактивные формы обучения, в том числе с применением различных методов обучения.

В ходе подготовки к занятиям и непосредственно на них широко используются информационные технологии (Интернет-ресурсы). Рекомендуется обращаться к дополнительным источникам, указанным преподавателем, с целью осуществления успешной подготовки к практическим занятиям.

На лекционных и практических занятиях ведётся текущий поурочный контроль в форме групповых и индивидуальных заданий, собеседований по основным моментам изучаемой темы.

Аттестация студентов осуществляется в соответствии с Положением о рейтинговой системе ВГУЭС.

Итоговой формой контроля является зачет. Оценка складывается из результатов выполнения всех обязательных видов работ.

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов является важнейшим условием успешного овладения программой курса. Внеаудиторные самостоятельные занятия учащихся представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания.

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои навыки.

5.2 Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

При необходимости обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (по заявлению обучающегося) предоставляется учебная информация в доступных формах с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания, консультации и др.

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; индивидуальные задания, консультации и др.

6 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

В соответствии с требованиями ФГОС ВО для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю) созданы фонды оценочных средств. Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 1.

7 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература

1. Лисицкая, Т. С., Теория и методика современных фитнес-технологий : учебник / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л. А. Новикова, К. Г. Клецов. — Москва : КноРус, 2024. — 212 с. — ISBN 978-5-406-11884-9. — URL: <https://book.ru/book/949922> (дата обращения: 25.09.2024). — Текст : электронный.

2. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1938066. - ISBN 978-5-16-018243-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1938066>(дата обращения: 30.09.2024)

7.2 Дополнительная литература

1. Ануров, В. Л., Гиревой фитнес : учебное пособие / В. Л. Ануров, С. В. Скрыгин. — Москва : КноРус, 2022. — 225 с. — ISBN 978-5-406-10065-3. — URL:

<https://book.ru/book/944154> (дата обращения: 25.09.2024). — Текст : электронный.

2. Чернышова, Е. Н. Оздоровительный фитнес : учебно-методическое пособие / Е. Н. Чернышова, Е. Н. Карасева. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2023. — 140 с. — ISBN 978-5-00151-355-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/393401> (дата обращения: 30.09.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

7.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая профессиональные базы данных и информационно-справочные системы (при необходимости):

1. Электронная библиотечная система «РУКОНТ» - Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/>

2. Справочно-правовая система «Гарант» - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"

4. Электронно-библиотечная система "ZNANIUM.COM"

5. Электронно-библиотечная система "ЛАНЬ"

6. Open Academic Journals Index (ОАИ). Профессиональная база данных - Режим доступа: <http://oaji.net/>

7. Президентская библиотека им. Б.Н.Ельцина (база данных различных профессиональных областей) - Режим доступа: <https://www.prlib.ru/>

8 Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Основное оборудование:

- Компьютеры
- Проектор
- Физкультурное оборудование

Программное обеспечение:

- Adobe Acrobat Reader
- Adobe Flash Player
- Microsoft Office 2010 Standart

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Направление и направленность (профиль)

49.03.01 Физическая культура. Спорт и фитнес

Год набора на ОПОП
2021

Форма обучения
заочная

Владивосток 2024

1 Перечень формируемых компетенций

| Название ОПОП ВО, сокращенное | Код и формулировка компетенции | Код и формулировка индикатора достижения компетенции |
|---------------------------------------|--|--|
| 49.03.01 «Физическая культура» (Б-ФЗ) | ПКВ-4 : Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес – программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся | ПКВ-4.1к : Обосновывает содержание и принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса |
| | | ПКВ-4.2к : Осуществляет предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения, и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностях организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации, применяемых фитнес-программ |
| | | ПКВ-4.3к : Составляет индивидуальные программы населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок |

Компетенция считается сформированной на данном этапе в случае, если полученные результаты обучения по дисциплине оценены положительно (диапазон критериев оценивания результатов обучения «зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично»). В случае отсутствия положительной оценки компетенция на данном этапе считается несформированной.

2 Показатели оценивания планируемых результатов обучения

Компетенция ПКВ-4 «Способен разрабатывать, сопровождать и адаптировать индивидуальные фитнес – программы, направленные на сохранение и укрепление здоровья у различных групп населения с учетом пола, возраста и потребности, на основе интерпретации результатов мониторинга физического состояния и подготовленности занимающихся»

Таблица 2.1 – Критерии оценки индикаторов достижения компетенции

| Код и формулировка индикатора достижения компетенции | Результаты обучения по дисциплине | | | Критерии оценивания результатов обучения |
|---|-----------------------------------|----------------|---|--|
| | Код результата | Тип результата | Результат | |
| ПКВ-4.1к : Обосновывает содержание и принципы реализации индивидуальных фитнес-программ с учетом системы приоритетов для населения по компонентам фитнеса | РД1 | Знание | Знает структуру и содержание фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом индивидуальных особенностей собирающихся занимающихся | Перечисляет и проводит сравнительный анализ нагрузочным и содержательным компонентам программ развития физических способностей, коррекции тела, кардио-тренировки и т.п. |

| | | | | |
|--|-------------|---------------------------------|---|---|
| | Р Д 2 | У м е н е н е | Умеет анализировать и давать оценку содержательному наполнению фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся | Дает оценку содержательному наполнению фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся |
| ПКВ-4.2к : Осуществляет предварительное, этапное и итоговое фитнес-тестирование для объективного анализа, обобщения, и оценки функционального состояния, физической подготовленности и особенностей организма, занимающихся с целью варьирования и индивидуализации, применяемых фитнес-программ | Р Д 3 | Зн ан ие | Знает регламент и содержание процедуры диагностики физической и функциональной подготовленности с учетом возможной динамики реакции организма занимающегося на вариативность нагрузки | Излагает последовательность и действия по организации и проведению тестирования физической и функциональной подготовленности занимающихся обосновывает возможную реакцию их организма на нагрузку |
| | Р Д 4 | У м е н е н е | Умеет организовать и провести первичную и повторную диагностику физической и функциональной подготовленности и занимающегося для расчета допустимой нагрузки и составления индивидуальной тренировочной программы | Проводит реализацию комплекса специальных процедур, направленных на определение мышечной силы, выносливости, гибкости, композиции тела и кардио-респираторной выносливости занимающихся |
| ПКВ-4.3к : Составляет индивидуальные программы населению, в том числе с разработкой частоты, интенсивности, продолжительности, вида и структуры занятия, включая использование передовых фитнес-технологий и принципа периодизации по фазам фитнес-тренировок | Р Д 5 | Зн ан ие | Знает содержание и величину нагрузочного воздействия включая объем, интенсивность, и интервалы восстановления, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся | Обосновывает нагрузочные параметры и порядок выполнения физических упражнений с применением различных средств воздействия, с учетом индивидуальных особенностей и потребностей занимающихся |
| | Р Д 6 | Н ав ы к | Владеет навыками подбора и реализации персональных нагрузочных средств включая объем, интенсивность, интервалы восстановления на основе эффективных методов современных и фитнес-программ | Разрабатывает содержание и порядок выполнения физических упражнений с использованием веса собственного тела, тренажёрных устройств, авторских и нетрадиционных программ, с учетом индивидуальных особенностей и потребностей занимающихся |

Таблица заполняется в соответствии с разделом 1 Рабочей программы дисциплины (модуля).

3 Перечень оценочных средств

Таблица 3 – Перечень оценочных средств по дисциплине (модулю)

| Контролируемые планируемые результаты обучения | Контролируемые темы дисциплины | Наименование оценочного средства и представление его в ФОС | |
|--|---|---|---|
| | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Заочная форма обучения | | | |
| РД1 | Знание : Знает структуру и содержание фитнес-программ оздоровительной и спортивной направ | 1.1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэро | Разноуровневые задания и задания Собеседование |

| | | | | |
|-----|---|--|---|---------------------------------|
| | <p>вленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся</p> | бики. | Собеседование | Собеседование |
| | | <p>1.2. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.</p> | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | <p>1.3. Принципы оздоровительной тренировки.</p> | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | <p>1.4. Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике.</p> | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| РД2 | | <p>Умение : Умеет анализировать и давать оценку с одержательному наполнению фитнес-программ оздоровительной и спортивной направленности с учетом особенностей контингента занимающихся</p> | <p>1.1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики.</p> | Разноуровневые задачи и задания |
| | Собеседование | | | Собеседование |
| | <p>1.2. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.</p> | | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | <p>1.3. Принципы оздоровительной тренировки.</p> | | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | <p>1.4. Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике.</p> | | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| РД3 | <p>Знание : Знает регламент и содержание процедуры диагностики физической и функциональной подготовленности с учетом возможной динамики реакции организма занимающегося на вариативность нагрузки</p> | <p>1.1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики.</p> | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | <p>1.2. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.</p> | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | <p>1.3. Принципы оздоровительной тренировки.</p> | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | <p>1.4. Общая характеристика средств хореографии и музыкальное сопровождение в аэробике.</p> | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| РД4 | <p>Умение : Умеет организовать и провести первичную и повторную диагностику физической и функциональной подготовленности занимающегося</p> | <p>1.5. Методика конструирования комбинаций. Методические приемы по обучению и управлению группой.</p> | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |

| | | | | |
|-----|---|--|---------------------------------|---------------|
| | я для расчета допустимой нагрузки и составлены индивидуальной тренировочной программы | 1.6. Методика построения занятия по оздоровительной аэробике. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | 1.7. Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | 1.8. Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| РД5 | Знание : Знает содержание и величину нагрузочного воздействия включая объем, интенсивность, интервалы восстановления, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся | 2.9. Методика построения занятий на различные физические способности. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | 2.10. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | 2.11. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | 2.12. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | 2.13. Особенности проведения фитнес-программы Body Work. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | 2.14. Особенности проведения фитнес-программы STEP-аэробика. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | 2.15. Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | 2.16. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, В.Е.С.Т. fit. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| РД6 | Навык : Владеет навыками подбора и реализации персональных нагрузочных средств включая объем, интенсивность, интервалы восстановления на основе эффективных методов современных и фитнес-программ | 3.17. Особенности проведения фитнес-программы Stretch. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | 3.18. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDe Bras. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | 3.19. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |
| | | 3.20. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес. | Разноуровневые задачи и задания | Собеседование |
| | | | Собеседование | Собеседование |

4 Описание процедуры оценивания

Качество сформированности компетенций на данном этапе оценивается по

результатам текущих и промежуточных аттестаций при помощи количественной оценки, выраженной в баллах. Максимальная сумма баллов по дисциплине (модулю) равна 100 баллам.

Распределение баллов по видам учебной деятельности

| Вид учебной деятельности | Собеседование №1-№2 (по 10 баллов за каждое) | Разноуровневые задачи и задания №1-№2-№3 (по 10 баллов за каждое) | Разноуровневые задачи и задания №4-№5-№6 (по 5 баллов за каждое) | Собеседование | Итого |
|--------------------------|--|---|--|---------------|-------|
| Лекции | 20 | | | | 20 |
| Практические занятия | | 30 | 15 | | 45 |
| Самостоятельная работа | | | | 15 | 15 |
| Промежуточная аттестация | | | | 20 | 20 |
| Итого | 20 | 30 | 15 | 35 | 100 |

Сумма баллов, набранных студентом по всем видам учебной деятельности в рамках дисциплины, переводится в оценку в соответствии с таблицей.

| Сумма баллов по дисциплине | Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика качества сформированности компетенции |
|----------------------------|--------------------------------------|--|
| от 91 до 100 | «зачтено» / «отлично» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций, обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными знаниями и умениями, применяет их в ситуациях повышенной сложности. |
| от 76 до 90 | «зачтено» / «хорошо» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. |
| от 61 до 75 | «зачтено» / «удовлетворительно» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, проявляется отсутствие отдельных знаний, умений, навыков по некоторым дисциплинарным компетенциям, студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. |
| от 41 до 60 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | У студента не сформированы дисциплинарные компетенции, проявляется недостаточность знаний, умений, навыков. |
| от 0 до 40 | «не зачтено» / «неудовлетворительно» | Дисциплинарные компетенции не сформированы. Проявляется полное или практически полное отсутствие знаний, умений, навыков. |

5 Примерные оценочные средства

5.1 Примерный перечень вопросов по темам

Вопросы к собеседованию

1. Общая характеристика оздоровительной аэробики.
2. Общая характеристика степ – аэробики.
3. Общая характеристика танцевальных видов аэробики.
4. Общая характеристика аква – аэробики.
5. Общая характеристика аэробики с мячом (Фитбол).
6. Общая характеристика видов аэробики с силовой направленностью.

7. Общая характеристика аэробики с элементами видов спорта.
 1. Характеристика принципа доступности.
 2. Характеристика принципа «не вреди».
 3. Характеристика принципа биологической целесообразности.
 4. Характеристика программно-целевого принципа.
 5. Характеристика принципа интеграции.
 6. Характеристика принципа взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.
 7. Характеристика принципа индивидуализации.
 8. Характеристика принципа половых различий.
 9. Характеристика принципа возрастных изменений в организме.
 10. Характеристика принципа красоты и эстетической целесообразности.
 11. Характеристика принципа гармонизации всей системы ценностных ориентации человека.
 12. Характеристика принципа биоритмической структуры.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно прошло собеседование по основанным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам.

- по каждому вопросу составляется «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;

- после 30 мин подготовки проходит собеседование с группой и преподавателем.

Шкала оценки

| № | Баллы | Описание |
|---|-------|--|
| 5 | 9-10 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4 | 7-8 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует. |
| 3 | 5-6 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии не активен. |
| 2 | 3-4 | Проявляется практически полное отсутствие знаний. |
| 1 | 0-2 | Проявляется полное отсутствие знаний |

5.2 Примерный перечень вопросов по темам

Вопросы к собеседованию

1. Проблема построения занятий на воспитание выносливости.
2. Проблема построения занятий на воспитание силовых способностей.
3. Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей.
4. Проблема построения занятий на воспитание гибкости.
 1. Этапы обучения упражнениям.
 2. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).
 3. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор.
 4. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики.
 5. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой.
 6. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.
 7. Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соедине-

ния, комбинации.

8. Методика конструирования комбинаций.

9. Структура занятия оздоровительной аэробики: подготовительная часть, основная часть и заключительная.

1. Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой: 1. Низкая (ударная) нагрузка (L₀). 2. Высокая (ударная) нагрузка (H_i).

2. Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробики.

3. Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков.

4. Структура средств и движений в партерной части занятия.

5. Использование упражнений на гибкость (стретчинг) тех мышц, которые подвергались силовой тренировке.

Краткие методические указания

Для того, чтоб успешно прошло собеседование по основным вопросам дисциплины (темы) студенту необходимо изучить материалы лекций, ознакомиться с содержанием рекомендуемой литературы, составить краткие тезисы по ключевым вопросам.

- по каждому вопросу составляется «живой» пример педагогическую ситуации, где бы решался ключевой аспект вопроса;

- после 30 мин подготовки проходит собеседование с группой и преподавателем.

Шкала оценки

| № | Баллы | Описание |
|---|-------|--|
| 5 | 9-10 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4 | 7-8 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует. |
| 3 | 5-6 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии не активен. |
| 2 | 3-4 | Проявляется практически полное отсутствие знаний. |
| 1 | 0-2 | Проявляется полное отсутствие знаний |

5.3 Пример разноуровневых задач и заданий

Разработать проект проведения фитнес-программы

1. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
2. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами: пассивная и активная.
3. Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений.\
4. Система хатха-йоги.
5. Организационные формы проведения занятий на гибкость.

1. Особенности построения комплексного занятия.
2. Особенности построения программ кардио-аэробики.
3. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
4. Особенности построения круговой тренировки.

1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
2. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
3. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON

4. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.
5. Особенности проведения фитнес-программы **POWER STEP**.
6. Особенности проведения фитнес-программы Fitball.
7. Особенности проведения фитнес-программы BOSU.
8. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training.
9. Особенности проведения фитнес-программы B.E.S.T. fit.
10. Особенности проведения фитнес-программы Stretch.
11. Особенности провед

Разработать проект проведения занятий по фитнесу на воспитание физических способностей

1. Особенности проведения занятий на воспитание выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).

2. Значение тренировки на выносливость.

3. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.

4. Работоспособность и утомление.

5. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.

1. Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).

2. Средства и методы силовой подготовки:

3. Методы силовой тренировки: - динамический концентрический метод; - динамический эксцентрический метод; - динамический концентрический метод с изометрическим компонентом.

4. Этапы силовой тренировки.

5. Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.

1. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.

2. Особенности построения занятия на воспитание способности к сохранению устойчивости позы (равновесия).

3. Особенности построения занятия на воспитание чувства ритма.

4. Особенности построения занятия на воспитание способности к ориентированию в пространстве.

5. Особенности построения занятия на воспитание способности к произвольному расслаблению мышц.

6. Методы развития координации движений.

1. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch.

2. Особенности проведения фитнес-программы **PorDeBras**.

3. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.

4. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

Краткие методические указания

Студенты распределяются на малые группы и получают творческое задание. Пример: разработать проект проведения занятий на воспитание физических способностей. В течение 30 минут студенты разрабатывают проект построения занятия наиболее последовательно, полно и эффективно. Защищают проект с презентацией и докладом. После защиты происходит обсуждение и анализ разработанного проекта.

Шкала оценки

| № | Баллы | Описание |
|---|-------|----------|
|---|-------|----------|

| | | |
|---|------|--|
| 5 | 9-10 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4 | 7-8 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует. |
| 3 | 5-6 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии не активен. |
| 2 | 3-4 | Проявляется практически полное отсутствие знаний. |
| 1 | 0-2 | Проявляется полное отсутствие знаний |

5.4 Пример разноуровневых задач и заданий

Разработать проект проведения фитнес-программы

1. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
2. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами: пассивная и активная.
3. Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений.\
4. Система хатха-йоги.
5. Организационные формы проведения занятий на гибкость.

1. Особенности построения комплексного занятия.
2. Особенности построения программ кардио-аэробики.
3. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
4. Особенности построения круговой тренировки.

1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
2. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
3. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON
4. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.
5. Особенности проведения фитнес-программы **POWER STEP**.
6. Особенности проведения фитнес-программы Fitball.
7. Особенности проведения фитнес-программы BOSU.
8. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training.
9. Особенности проведения фитнес-программы B.E.S.T. fit.
10. Особенности проведения фитнес-программы Stretch.
11. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch.
12. Особенности проведения фитнес-программы **PorDeBras**.
13. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.
14. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

Краткие методические указания

Студенты распределяются на малые группы и получают творческое задание. Пример: разработать проект проведения фитнес-программы. В течении 30 минут студенты разрабатывают проект фитнес-программы наиболее последовательно, полно и эффективно. Защищают проект с презентацией и докладом. После защиты происходит обсуждение и анализ разработанного проекта.

Шкала оценки

| № | Баллы | Описание |
|---|-------|--|
| 5 | 5 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |

| | | |
|---|---|---|
| 4 | 4 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует. |
| 3 | 3 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии не активен. |
| 2 | 2 | Проявляется практически полное отсутствие знаний. |
| 1 | 1 | Проявляется полное отсутствие знаний |

5.5 Собеседование – защита индивидуального задания

Примерный перечень вопросов по темам

Вопросы к экзамену

1. Понятие «аэробика» и «фитнес».
2. На какие три направления подразделяется аэробика.
 1. Назовите темп музыки и к какой части урока и упражнениям, он соответствуют.
 2. Перечислите классификацию построения занятий по оздоровительной аэробике по содержанию программ.
 3. Охарактеризуйте виды аэробики: аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, слайд – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (фитбол).
 4. Охарактеризуйте виды аэробики: аэробика со скакалкой, аэробика с элементами видов спорта, кенгуру – аэробика, интервальная аэробика, виды аэробики с силовой направленностью, шейпинг.
 5. Охарактеризуйте виды аэробики: пилатес, Йога – аэробика, циклическая аэробика, круговая аэробика, комплексные виды аэробики, фитнес – аэробика.
 6. Опишите структуру хореографии в аэробике.
 7. Назовите, как классифицируется оздоровительная аэробика построенная с учетом разного возраста и уровня подготовленности занимающихся.
 8. Назовите пути создания модификаций (разновидностей) элементов, позволяющих разнообразить средства, изменять нагрузочность упражнений.
 9. Опишите этапы обучения в процессе обучения упражнениям.
 10. Какие этапы обучения движениям применяются на занятии по аэробике.
 11. Охарактеризуйте методический прием по обучению и управлению группой «Оперативный комментарий и пояснение».
 12. Охарактеризуйте методический прием по обучению и управлению группой «Визуальное управление группой».
 13. Опишите методы создания комбинаций.
 14. Какие этапы используются для составления учебных комбинаций.
 15. В чем заключается выбор упражнений для занятий аэробикой.
 16. Какие средства рекомендуется для использования в уроке аэробики.
 17. Объясните типы уроков построения занятий разной целевой направленности.
 18. Объясните режим занятий и регулирование нагрузки урока аэробики.
 19. Какие частные задачи решаются в каждой из частей урока аэробики.
 20. Охарактеризуйте общую структуру подготовительной и заключительной части урока аэробики.
 21. Охарактеризуйте принципы оздоровительной тренировки.
 22. Охарактеризуйте общую структуру основной части урока аэробики.
 23. Методы конструирования программ и проведения уроков аэробики.
 24. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.

Вопросы к экзамену

1. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.
2. Особенности построения урока на воспитание выносливости

3. Основные понятия о выносливости.
4. Значение тренировки на выносливость.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
6. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
7. Построение программ кардио-аэробики.
8. Построение интервального занятия.
9. Построение кругового занятия.
10. Особенности построения урока на воспитание силовых способностей.
11. Основные понятия о силе.
12. Основные задачи силовой тренировки.
13. Средства силовой подготовки.
14. Методы силовой тренировки.
15. Этапы силовой тренировки.
16. Особенности построения урока на воспитание гибкости.
17. Основные понятия и значение гибкости.
18. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
19. Методы развития гибкости.
20. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
21. Особенности построения урока на воспитание координационных способностей.
22. Основные понятия о координационных способностях.
23. Физиологическая основа координации движений.
24. Возраст и координационные способности.
25. Методы развития различных видов координационных способностей.

Вопросы к экзамену

1. Структура разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями на снижения веса.
2. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – подбородок вытянут вперед.
3. Структура тренировочной программы Power Step.
4. Структура тренировочной программы Pump.
5. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – легкий наклон головы.
6. Структура разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями на наращивание мышечной массы.
7. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – одно плечо выше другого.
8. Структура тренировочной программы ABS.
9. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – подбородок и голова выдвинуты вперед.
10. Структура интервальной тренировочной программы.
11. Структура тренировочной программы Body Sculpt.
12. Структура тренировочной программы Body work.
13. Структура разработки групповой тренировочной программы на развитие выносливости.
14. Структура тренировочной программы АВТ.
15. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – одно бедро выше другого.
16. Структура тренировочной программы Bosu.
17. Структура круговой тренировочной программы.
18. Структура тренировочной программы на развитие гибкости.
19. Структура разработки индивидуальной тренировочной программы на развитие выносливости.

20. Структура тренировочной программы Body bar.
21. Структура функциональной тренировочной программы.
22. Структура проведения тренировочной программы Fitball.
23. Структура проведения тренировочной программы Circuit и Interval training.
24. Структура проведения тренировочной программы B.E.S.T. fit.
25. Структура проведения фитнес-программы Stretch.
26. Структура проведения фитнес-программы Athletic Stretch.
27. Структура проведения фитнес-программы **PorDeBras**.
28. Структура проведения фитнес-программы Хатха-йога.
29. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.
30. Охарактеризуйте суть методики построения фитнес-тренировки с детьми и подростками.
31. Перечислите принципы подбора режима тренировок с лицами пожилого возраста.
32. Перечислите виды экспресс-диагностики, позволяющие предположить возможные проблемы, связанные с нарушением осанки.
33. Каким образом строится фитнес-тренировка с женщинами в зависимости от их биологического цикла?
34. Перечислите виды экспресс-диагностики, позволяющие предположить возможные проблемы, связанные с нарушением осанки.
35. В чем заключается роль физических упражнений в коррекции осанки и обеспечении качества жизни при такого рода проблемах?
36. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом при наличии остеохондроза и межпозвоночной грыжи.
37. Перечислите наиболее распространенные виды заболеваний суставов, характерные для лиц, занимающихся фитнесом.
38. Перечислите симптомы, позволяющие предположить возможные проблемы в суставах у посетителя фитнес-центра.
39. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний суставов?
40. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом при артритах и артрозах.
41. Перечислите наиболее распространенные виды заболеваний сердца и сосудов, характерных для лиц, занимающихся фитнесом.
42. Перечислите симптомы, позволяющие предположить возможные проблемы такого рода у посетителя фитнес-центра.
43. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний сердца и варикозного расширения вен?
44. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания сердца и сосудов.
45. Перечислите возможные причины повышенного и пониженного давления у человека.
46. Перечислите симптомы, позволяющие предположить резкое повышение или понижение артериального давления у посетителя фитнес-центра.
47. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний, характеризующихся изменением артериального давления?
48. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания, характеризующиеся изменением артериального давления.
49. Перечислите виды диабета и ожирения, а также опишите, в чем заключается связь между этими заболеваниями.
50. Перечислите симптомы, позволяющие предположить резкое повышение или понижение уровня глюкозы в крови у посетителя фитнес-центра.
51. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и

обеспечении качества жизни при наличии диабета и/или ожирения.

52. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих диабет и/или ожирение.
53. Перечислите виды заболеваний дыхательной системы, а также возможные причины обострения данных заболеваний.
54. В чем заключается особенность астмы, вызванной физическими упражнениями?
55. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний дыхательной системы?
56. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания дыхательной системы.

Краткие методические указания

Начинать подготовку с первой группы вопросов, что позволит более быстро и качественно подготовиться к зачету.

В сам ответ на зачете целесообразно включить следующие структурные элементы:

- краткую характеристику аспекта рассматриваемого вопроса;
- анализ содержания вопроса, его развитие в литературе;
- анализ различных подходов к данному вопросу;
- значение вопроса для решения теоретических и практических проблем в современных условиях развития.

В ходе собеседования по зачетным вопросам студент должен быть готов к ответу на дополнительные вопросы, к решению задач в рамках проблематики.

Шкала оценки

| Оценка | Баллы | Описание |
|--------|-------|--|
| 5 | 15-20 | Студент демонстрирует всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой, умеет свободно ориентироваться в теме занятия, свободно оперирует приобретенными знаниями, умениями, формирует свои идеи и концепции |
| 4 | 10-14 | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, новые идеи не формирует. |
| 3 | 5-9 | Студент испытывает значительные затруднения при оперировании знаниями. В дискуссии неактивен. |
| 2 | 2-4 | Проявляется практически полное отсутствие знаний. |
| 1 | 0-1 | Проявляется полное отсутствие знаний |