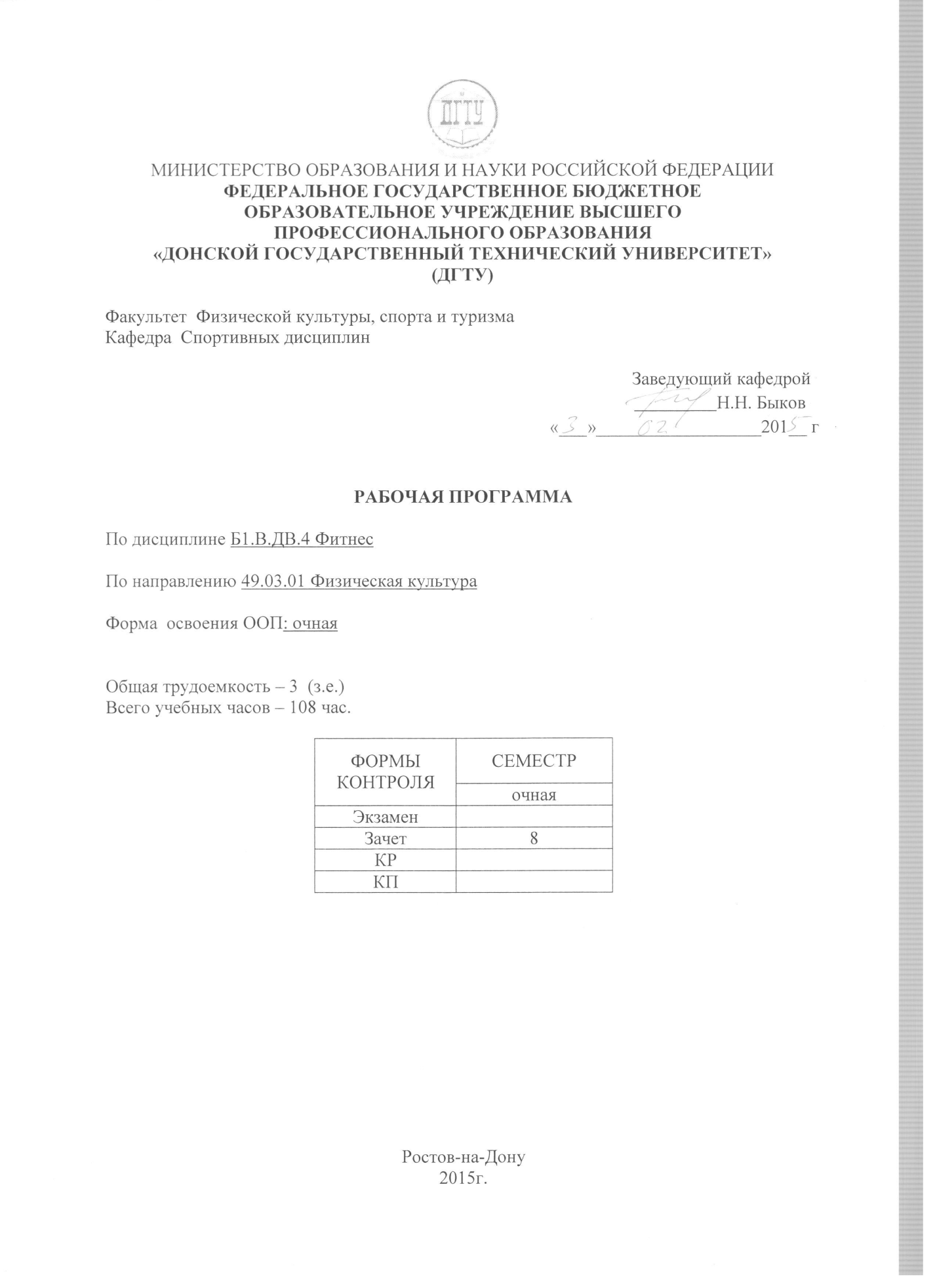
****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| 1. **Цели и задачи дисциплины** |
| 1.1. Цель дисциплины |
| 1.2. Задачи |
| **2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО** |
| **3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины** |
| **4. Структура и содержание дисциплины** |
| 4.1. Структура дисциплины |
| 4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций |
| 4.3. Содержание дисциплины |
| 4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля |
| **5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины** |
| **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины** |
| 6.1 Основная литература |
| 6.2 Дополнительная литература |
|  |
| 6.3 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы  6.4 Интернет ресурсы |
| **7. Материально–техническое обеспечение дисциплины** |

1. **Цели и задачи дисциплины**

1.1. **Целью** освоения учебной дисциплины: **«Фитнес»** студентами 4 курса является формирование: профессионально-педагогических компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области психолого-педагогического образования и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

1.2. Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины: **«фитнес»**  решаются следующие **задачи**:

- формировать представление о теоретических основах использования различных видов фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;  
 - анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса;

- формировать умения использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы фитнес в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;

- развивать умения студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению, формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;  
 - формировать профессионально-прикладные навыки работы в области фитнеса с различным контингентом населения.

В результате изучения курса по предмету фитнес студенты должны:  
 ЗНАТЬ:  
1.Историю, организацию и особенности проведения занятий по фитнесу.

2.Технику и биомеханические особенности выполнения сложных физических упражнений, особенно с силовой направленностью методику обучения различным физическим упражнениям.

3.Основы построения процесса спортивной тренировки.

УМЕТЬ:  
 1.Составить все необходимые документы для проведения занятий и соревнований в ( положение, расписание, таблица результатов и др.

2. Формировать здоровый образ жизни средствами физической культуры и спорта в физкультурно-спортивных и профилактических, образовательных учреждениях.   
 3. Разработать модель и программу, направленную на оздоровление населения различных категорий и возрастных групп

4. Планировать и контролировать спортивную нагрузку при занятиях с различной направленностью в Фитнес индустрии.  
  
 Учебная программа по предмету Фитнес рассчитана на овладение теоретической, методической, учебной и научно-исследовательской и практической профессиональной подготовкой выпускников-специалистов по физической культуре и спорту.  
**Изучение дисциплины Фитнес**  
1. Позволяет студентам освоить традиционные и инновационные средства, формы и методы физкультурно-оздоровительной работы с различными категориями и возрастными группами населения.

2. Изучение содержания различных разделов программы специализации дает широкое поле деятельности для организации самостоятельной работы студентов, развития их познавательной активности и творческих способностей. В процессе обучения студенты выполняют реферативную работу по вопросам изучения техники и методики преподавания данных разновидностей физических упражнении, используемых в Фитнес-клубах, а также потребности населения в физкультурно-оздоровительных услугах.   
3. Учет успеваемости студентов по специализации проводится в форме зачета. На основании данной программы преподавателями составляются календарно-тематические и поурочные планы преподавания специализации.

2. **Место дисциплины в структуре ООП ВО**

Учебная дисциплина **Фитнес** относится к дисциплинам по выбору профессионального цикла, изучается студентами 4 курса и входит в вариативную часть первого блока ООП.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами: русский язык, теория и методика физической культуры.

2.3. Учебная дисциплин, для которой освоение дисциплины **фитнес** необходимо как предшествующее: здоровьесберегающие технологии в образовании,

**Раздел 3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных (ОК) и профессиональных (ПК) компетенций:

- способностью применять средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей (ПК-5);

- способностью использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способностью формировать осознанное отношение различных групп населения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки ведения здорового образа жизни (ОПК-10).

**4. Структура и содержание дисциплины.**   
  
**4.1. Распределение часов курса по разделам, темам и видам работ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Всего** | | | **Аудиторные занятия** | | | | **Сам.** **работа** | |
| **лекции** | | **Семинарские**  Практические | |
| Тема 1.1.Назначение профессии "преподаватель-тренер в физкультурно-оздоровительных технологий" | | | 2 | | 2 | | ecblank | | ecblank | | |
| Тема 2.1 Возникновение и становление ритмической гимнастики | | | 18 | | 2 | | 4 | | 12 | | |
| Тема 2.2. Появление аэробики и ее разновидностей (калланетика, стретчинг,шейпинг) | | | 18 | | 4 | | 4 | | 10 | | |
| Тема 2.3. Акваэробика | | | 18 | | 4 | | 4 | | 10 | | |
| Тема 2.4. Занятия в тренажерном зале | | | 18 | | 4 | | 6 | | 8 | | |
| Тема 2.5 Фитнес аэробика и спортивная аэробика | | | 18 | | 4 | | ecblank4 | | 10 | | |
| Тема 2.6 Общая характеристика оздоровительной тренировки. | | | 16 | | 4 | | ecblank4 | | 10 | | |
| **ИТОГО:** | | | **108** | | **24** | | **24** | **60** |

**4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы**  **дисциплин** | **Компетенции** | | | |
| **ПК -5** | **ОПК-6** | **ОПК-10** | **всего** |
| Тема 2.1 Возникновение и становление ритмической гимнастики |  | **\*** | **\*** | **2** |
| Тема 2.2. Появление аэробики и ее разновидностей (калланетика, стретчинг,шейпинг) |  |  | **\*** | **1** |
| Тема 2.3. Акваэробика | **\*** | **\*** |  | **2** |
| Тема 2.4. Занятия в тренажерном зале | **\*** | **\*** |  | **2** |
| Тема 2.5 Фитнес аэробика и спортивная аэробика | **\*** |  | **\*** | **2** |
| Тема 2.6 Общая характеристика оздоровительной тренировки. | **\*** |  | **\*** | **2** |

**4.3 Тематический план аудиторных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Краткое содержание тем** | **лекции** | | **практика** | |
|
| **РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ФИТНЕС** | | | | | | |
| **Тема 1.1** **Назначение профессии "преподаватель физкультурно-оздоро-** **вительных технологий"** | | Деятельность преподавателя-тренера физической культуры при работе в Фитнес-клубе Основные характеристики деятельности. Воспитание и обучение как две стороны одного процесса. Функции педагогической деятельности: целеопределение, прогнозирование и т.д. Понятие педагогического мастерства. Элементы педагогического мастерства: гуманистическая направленность; наличие профессиональных знаний, умений и навыков; наличие педагогических способностей. | 2 | | ecblank | |
| **Раздел 2. Предыстория возникновения различных систем физических упражнений в странах мира и в России.**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Тема 2.1.**  **Возникновение и становление ритмической гимнастики** | Зарождение физических упражнений в Древней Греции и роль философов в становлении различных школ физического совершенствования человека. Физич. воспитание в России в 14-15 вв. Новшества в 18 веке (Белинский, Радищев и др. Роль Лесгафта П.Ф. Системы упражнений на Древнем Востоке (Китай, Индия, Япония). Немецкая, шведская и др. системы. 20-3- годы ХХ столетия (Алексеева, Купер, Амосов и др.) | 4 | 4 | | **Тема 2.2.**  **Появление аэробики и ее разновидностей (калланетика, стретчинг,шейпинг)** | Система Дельсарта, Дункан, Далькроз, Д.Фонда, С.Ромм, П.Каллане. Значение занятий этими разновидностями, их возникновение и развитие в России и за рубежом. Техника выполнения упражнений, их классификация и анализ.  Разновидности аэробики (слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, тераэробика, памп-аэробика, аква-аэробика, сайкл-аэробика, боевые искусства в аэробике, танцевальная аэробика и др.).  Физические качества занимающихся этими разновидностями и морфофункциональные особенности их при занятиях стретчингом и калланетикой. Значение гибкости для сохранения здоровья. Два основных вида движений в стретчинге (внутренние и внешние). Шесть правил растяжки (разминка перед растяжкой, осторожность, удержание конечного положения 30 сек., дыхание, избежание рывков, симметричность растягивания). Средства, используемые в стретчинге. | 6 | 6 | | **Тема 2.3.Акваэробика.** | Предыстория и причины появления данной разновидности занятий. Значение в двигательном плане использования различных предметов при занятиях. Роль воды для повышения функционирования организма и двигательной координации человека. Основы техники выполнения упражнений , особенно в воде и методика обучения различным упражнениям | 4 | 6 | | **Тема 2.4.Занятия в тренажерном зале** | Бодибилдинг («строительство тела») – система упражнений с различными отягощениями для развития мускулатуры. Способность избирательно и локально воздействовать на определенные группы мышц. Возникновение и развитие в России и за рубежом. Перспективы развития. Ознакомление с комплексами упражнений для различных групп мышц. | 4 | 6 | | **Тема 2.5 Фитнес аэробика и спортивная аэробика** | Суть фитнеса. Его оздоровительный эффект. Характеристика фитнес-занятий . Развитие двигательных способностей человека, повышение функциональных способностей. Фитнес-терапия ( акцент на позвоночник человека) | 4 | 4 | | | | | | | |
| **Тема 2.6** **Общая характеристика оздоровительной тренировки** | Понятие ФОТ (физкультурно-оздоровительная тренировка). Задачи ФОТ. Общий и специальный эффект физических упражнений. Три типа упражнений в ФОТ (циклические аэробной направленности, циклические смешанной направленности, ациклические упражнения). Понятие пороговых, оптимальных, пиковых и сверхнагрузок. Четыре зоны тренировочного режима (анаэробный, смешанный, аэробный, восстановительный). Методы ФОТ (равномерный и переменный). Принципы ФОТ (повторности, постепенности, индивидуализации).  Правила ФОТ (постепенности наращивания интенсивности и длительности нагрузок; разнообразие применения средств для гармоничного развития; первоочередная тренировка «слабых сторон»; систематичность занятий ФОТ. Противопоказания к занятиям ФОТ. | | | 4 | | ecblank4 | |

**4.4. План самостоятельной работы студентов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание самостоятельной работы** | **Кол. час** | **Формы контроля** |
| 1. | Средства физического воспитания. Природные факторы оздоровления человека: воздух, вода, солнце, энергетика, движение. | 8 | Реферат | |
| 2. | Конспект занятия на развитие выносливости для различных возрастных групп | 8 | Конспекты |
| 3. | Конспекты занятий по аквааэробике, стретчингу | 14 | Рефераты и доклад |
| 4. | Подготовка конспекта тренировочного занятия по направлению аэробика | 14 | Проверка с оценкой "зачтено" |
| 5. | Особенности использования различных дыхательных методик в системе оздоровления человека. | 2 | Рефераты |
| 6. | Методики для поддержания здоровья позвоночника | 2 | Реферат |
| 7. | Методики оздоровления физическими упражнениями | 4 | Реферат |
| 8. | Методики оценки уровня физической подготовленности | 8 | Конспект |
| ecblank | **Всего:** | **60** | ecblank |

**5.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Форма итогового контроля - зачет. Оценка успеваемости студентов складывается с учетом трех критериев:

1. Посещение занятий.
2. Выполнения заданий по самостоятельной работе
3. Результат работы на практических и семинарских занятиях.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Критерии выполнения заданий ОС | Итоговый семестровый балл | Итоговая оценка |
| Недостаточный | Имеет представление о предмете «фитнес», но не способен раскрыть содержание направлений в фитнес-индустрии, не владеет навыками применения теоретических знаний в решении практических задач. | Менее 41 | незачет |
| Базовый | Знает и владеет средствами и навыками проведения тренирвочного процесса в фитнес-технологиях.Способен самостоятельно планировать и выполнять деятельность; осмысливать и анализировать информацию, применять полученные знания для решения профессиональных задач, управлять групповыми процессами. | 41-60 | зачет |

**Вопросы для зачета (8 семестр)**  
  
1. Основные характеристики деятельности преподавателя физической культуры.  
2. Функции педагогической деятельности.  
3. Понятие педагогического мастерства. Элементы педагогического мастерства.  
4. Основы педагогической техники.  
5. Научная организация труда преподавателя.

6. Зарождение физических упражнений в Древней Греции и роль философов в становлении различных школ физического совершенствования человека.

7. Физич. воспитание в России в 14-15 вв.

8. Новшества в 18 веке (Белинский, Радищев и др. Роль Лесгафта П.Ф.

9. Системы упражнений на Древнем Востоке (Китай, Индия, Япония).

10. Немецкая, шведская и др. системы.

11.20-30- годы ХХ столетия (Алексеева, Купер, Амосов и др.)

12. Система Дельсарта, Дункан, Далькроз, Д.Фонда, С.Ромм,

13. П.Каллане. Значение занятий этими разновидностями, их возникновение и развитие в России и за рубежом.

14. Разновидности аэробики (слайд-аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика, тераэробика, памп-аэробика, аква-аэробика, сайкл-аэробика, боевые искусства в аэробике, танцевальная аэробика и др.).  
15. Морфофункциональные особенности занимающихся при занятиях стретчингом и калланетикой.

16. Значение гибкости для сохранения здоровья.

17. Шесть правил растяжки

18. С 16 до 19 века развитие в США джазового танца (африканские мотивы),

19. М.Грехэм и ее роль в развитии танцевальной аэробики ( латина, самба, хип-хоп, стрип, беллиданс и др.)

20. Краткая характеритика айкидо, дзюдо, тай-бо, цигун, тай-чи, кибо и др.

21 Техника выполнения этих упражнений и их влияние на морфофункциональное состояние занимающихся и на совершенствование их двигательных возможностей.

22. Понятие индивидуального здоровья.  
23. Взаимосвязь компонентов здоровья.

24. Основные пути формирования и сохранения здоровья.

25.Здоровый образ жизни как целостная система деятельности.

26. Закаливание как система оздоровления.

27. Резервные возможности человека. Понятие физического здоровья.  
28. Понятие психического здоровья и пути его сохранения.  
29. Нравственно-этические основы здоровья.

30 Общая характеристика оздоровительных систем.  
Характеристика оздоровительных систем физических упражнений.  
31. Физическое воспитание как система формирования здорового человека.Физические упражнения – основное средство физического воспитания.

32. Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и оздоровления.

33. Основы поддержания здоровья позвоночника.  
34. Возрастные особенности оздоровительных занятий с детьми  
35. Возрастные особенности оздоровительных занятий со взрослыми  
36. Возрастные особенности оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста  
37. Особенности питания в оздоровительной тренировке  
38. Характеристика стретчинга  
39. Характеристика изотона  
40. Характеристика оздоровительной аэробики  
41. Виды средств восстановления в оздоровительной тренировке  
42. Формы использования оздоровительных средств  
43. Педагогические средства восстановления  
44. Психологические средства восстановления  
45. Медико-биологические средства восстановления  
46. Современные концепции системы «шейпинг»  
47. Роль и место шейпинга в оздоровлении человека  
48. Влияние шейпинга на физическое состояние человека  
49. Влияние шейпинга на психику и социальный статус человека  
50. Требования к качеству фигуры и отдельных частей тела при занятиях шейпингом  
51. Содержание тестирования в шейпинге  
52. Характеристика анаболической тренировки в шейпинге  
53. Характеристика катаболической тренировки в шейпинге  
54. Уровни двигательной активности человека  
55. Частота, интенсивность и продолжительность занятий в шейпинге  
56. Классификация шейпинг - хореографии  
57. Шейпинг-стиль  
58. Оборудование шейпинг-зала  
59. Компьютерные шейпинг - программы  
60. Тренажеры для занятий шейпингом  
61. Понятие бодибилдинга  
62. Характеристика тренировки в фитнессе  
63. Бодибилдинг и телосложение  
64. Основы силовой тренировки в бодибилдинге

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

**дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ссылка | Автор | Название | Издательство | Гриф издания | Год издания | Кол-во в библиотеке | Ссылка на электронный ресурс | Доступность | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1. 6.1 Основная литература | | | | | | | | | |
| 6.1.1 | Лаврухина Г.М. | Фитнес | С.-Петербург: ГАим. Лесгафта |  | 2012 |  | ЭБС online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для вторизиро-ванного пользователя | |
| 6,1,2. | Казызаева А.С. | Аквааробика: мужчины и женщины | Новосиб., СибГУФК |  | 2012 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользователя | |
| 6.2 Дополнительная литература | | | | | | | | | |
| 6.2.1 | Муллер А.Б. | Физическая культура | Москва: Юрайт |  | 2013 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользователя | |
| 6.2.3 | Лаврухина Г.М. | Физкультурно-оздоровительные технологии | Санк-Петербург: НГУФК,СиЗ. Им. Лесгафта |  | 2014 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного пользователя | |
| 6.2.4 | Медведева Е.Н., Стрелецкая Ю.В. | Фитнес-аробика | Великие Луки: Великолукская Академия ФК |  | 2009 |  | ЭБС online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для вторизиро-ванного пользователя | |
| 6.2.5. | Зароднюк Г.В., Кудашова Л.Т. | Физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка в системе физического воспитания студентов | С.-Петербург, Нац.Мин.-Сырьевой Ин-т |  | 2014 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авторизиро-ванного пользователя | |
| 6.3 Периодические издания | | | | | | | | | |
| 6.3.1 | Вестник здоровья | | | | | | elibrary.ru | | С любой точки доступ а для авторизированного пользователя |
| 6.3.2 |  | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.3 | Научные исследования и инновации | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.4 | Теория и практика физической культуры | | | | | |  | |
| 6.3.5 | Вестник спортивной науки | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.6 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка | | | | | | elibrary.ru | |  |

**6.3. Интернет ресурсы**

1. www.[takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru/)
2. www.[zdorovajaplaneta.ru](http://www.zdorovajaplaneta.ru/)
3. www.[fitness-aerobic.ru](http://www.fitness-orange.ru/)
4. www.[krd-fitness.ru](http://krd-fitness.ru/)
5. www.[mirfitnesa.ru](http://www.mirfitnesa.ru/)
6. www.[beauty-fitness.ru](http://www.beauty-fitness.ru/)
7. www.[fitness-online.by](http://www.fitness-online.by/)

**7. Материально – техническое обеспечение дисциплины**

Учебная аудитория с мультимедийным оборудованием.

Залы для занятий аэробными направлениями 60м\* и 120м\*;

Бассейн 25м

Тренажерные залы для занятий силовой направленности 60м\* и 120м\*

Тренажеры, тренажерные приспособления и оборудование:

- многофункциональные тренажеры

- карематы

- фитболы

- бодибары

- гантели

- резиновые амортизаторы

- гимнастические палки

- скакалки

- беговые дорожки

-велоэргометры

-аквагантели

-нудлы

-гидросапожки

-доски для плавания

-пояса для плавания

-гтдроперчатки.