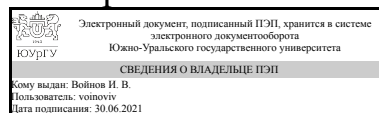


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета  
Филиал г. Миасс  
Электротехнический



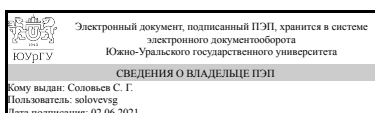
И. В. Войнов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** ЭД.1.01.03 Фитнес  
**для специальности** 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов  
**уровень** специалист **тип программы** Специалитет  
**специализация** Ракетные транспортные системы  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

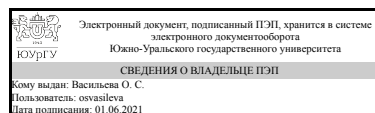
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов, утверждённым приказом Минобрнауки от 01.12.2016 № 1517

Зав.кафедрой разработчика,  
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

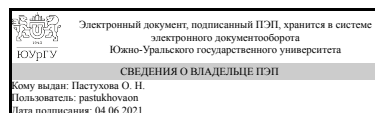
Разработчик программы,  
к.пед.н., доцент



О. С. Васильева

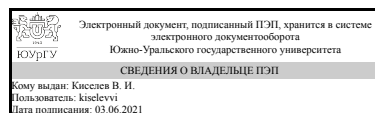
СОГЛАСОВАНО

Декан факультета разработчика  
к.экон.н., доц.



О. Н. Пастухова

Зав.выпускающей кафедрой  
Прикладная математика и  
ракетодинамика  
к.техн.н., доц.



В. И. Киселев

Миасс

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения элективной дисциплины "Фитнес"- обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и для успешного освоения образовательной программы вуза. Формирование физической готовности студентов к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Задачи освоения дисциплины: сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; дать знания практических основ физической культуры и здорового образа жизни; сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; дать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## Краткое содержание дисциплины

Элективная учебная дисциплина "Фитнес" включает в качестве обязательного минимума следующий практический учебный материал: основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и физическая культура (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Учебные материалы дифференцированы через практические разделы программы и следующие подразделы: учебно-тренировочный подраздел, содействующий приобретению опыта практической деятельности в целях достижения физического совершенства; методико-практический подраздел, обеспечивающий овладение методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей; профессиональная направленность образовательного процесса, способствующая направленному использованию средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методику

<p>самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих</p>	<p>проведения занятий по фитнесу. определения ключевых понятий и терминов; особенности подготовки и экипировки для различных видов фитнеса; влияние упражнений на различные мышцы и органы; наиболее часто встречающиеся спортивные травмы и способы оказания первой помощи; нормы и требования, предъявляемые к комплексам упражнений для людей различных возрастных групп; методы самоконтроля перед, во время и после занятий.</p>
	<p>Уметь: использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять задания по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения упражнений; выбирать вид фитнеса на основании консультации с врачом, правильно составлять индивидуальный комплекс физических упражнений (учитывая пол, возраст, состояние здоровья), использовать различные техники и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия.</p>
	<p>Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности, владеть системой практических умений и навыков в избранном виде фитнеса; представлениями о различных направлениях современного фитнеса, истории развития спортивных дисциплин, об основах физиологии и анатомии человеческого организма, о психическом здоровье человека, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о рациональном отдыхе и методах релаксации, об основах правильного питания, о закаливании и закалывающих процедурах.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Подготовка к зачету	20	4	4	4	4	4
Подготовка к написанию работ реферативной направленности	10	2	2	2	2	2
Подготовка к беседе по технике безопасности	8	0	2	2	2	2
Подготовка к беседе по технике безопасности	2	2	0	0	0	0
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Теоретическая основа фитнеса в физическом воспитании	16	16	0	0
2	Кардиотренировка	38	0	38	0
3	Бодифлекс	36	0	36	0
4	Калланетика	36	0	36	0
5	Тай-бо	36	0	36	0
6	Кроссфит	36	0	36	0
7	Пилатес	38	0	38	0
8	Стретчинг	34	0	34	0
9	Контрольный раздел	18	0	18	0

##### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	История возникновения фитнеса и его социальная значимость	2
2	1	Виды фитнеса	2
3-4	1	Теоретические аспекты фитнеса	4
5	1	Самоконтроль и методы тестирования в фитнесе	2
6	1	Контроль процесса дыхания. Переутомление, перетренированность причины и профилактика. Одежда и обувь для фитнеса, инвентарь.	2

7-8	1	Питание при занятии фитнесом. Избыточный вес. Мотивация.	4
-----	---	--	---

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	2	Кардиотренировка. Ходьба. Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба.	4
3-4	2	Ходьба по пересечённой местности.	4
5-6	2	Бег. Универсальный вариант кардиотренировок. Он может быть интервальный, трусцой, на месте -любой из этих видов может дать необходимую нагрузку.	4
7-8	2	Интервальный метод.	4
9-10	2	Бег по пересечённой местности.	4
11-12	2	Чередование бега и ходьбы.	4
13-14	2	Ритмичное движение.	4
15-16	2	Чередование ритмичных упражнений и силовых в быстром темпе	4
17-18	2	Чередование ритмичных упражнений, силовых и упражнений на баланс с высокой интенсивностью	4
19	2	Смена упражнений со средней и высокой интенсивностью.	2
22	3	Обучение правильному дыханию на занятиях бодифлекс	2
23-24	3	Изучение принципов выполнения упражнений в сочетании с дыханием	4
25	3	Освоение техники правильного дыхания	2
26	3	Закрепление техники правильного дыхания на занятии бодифлекс	2
27-28	3	Изучение базового комплекса упражнений бодифлекс из 12 упражнений	4
29-30	3	Освоение базового комплекса	4
31-32	3	Закрепление базового комплекса	4
33-34	3	Закрепление базового комплекса упражнений с добавлением 4 новых упражнений	4
35-36	3	Закрепление базового комплекса упражнений +4 и изучение новых 4 х упражнений	4
37-38	3	Закрепление базового комплекса упражнений +8 освоение и ещё 5 новых изучение	4
39	3	Закрепление базового комплекса упражнений + 8 закрепление и +5 освоение	2
41-42	4	Основы калланетики: понятия, польза и противопоказания. Изучение первых десяти упражнений из калланетики.	4
43-44	4	Освоение первых десяти упражнений из калланетики	4
45-46	4	Закрепление первых десяти упражнений из калланетики	4
47-48	4	Изучение вторых десяти упражнений из калланетики	4
49-50	4	Освоение вторых десяти упражнений из калланетики	4
51-52	4	Закрепление вторых десяти упражнений из калланетики	4
53-54	4	Изучение девяти заключительных упражнений из калланетики	4
55-56	4	Освоение девяти заключительных упражнений из калланетики	4
57-58	4	Закрепление девяти заключительных упражнений из калланетики	4
60-61	5	Изучение техники выполнения отдельных элементов Тай-бо	4
62-63	5	Освоение техники выполнения отдельных элементов Тай-бо	4
64-65	5	Закрепление техники выполнения отдельных элементов Тай-бо	4
66-67	5	Изучение связок в Тай-бо	4
68-69	5	Освоение связок в Тай-бо	4
70-71	5	Закрепление связок в Тай-бо	4

72-73	5	Изучение темпо-связок элементов в Тай-бо	4
74-75	5	Освоение темпо-связок элементов в Тай-бо	4
76-77	5	Закрепление темпо-связок элементов в Тай-бо	4
79-80	6	Изучение первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"	4
81-82	6	Освоение первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"	4
83-84	6	Закрепление первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"	4
85-86	6	Изучение второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"	4
87-88	6	Освоение второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"	4
89-90	6	Закрепление второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"	4
91-92	6	Изучение третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"	4
93-94	6	Освоение третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"	4
95-96	6	Закрепление третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"	4
98-99	7	Изучение упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)	4
100-101	7	Освоение упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)	4
102-103	7	Закрепление упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)	4
104	7	Изучение упражнений Пилатес Микс (с малым оборудованием)	2
105-106	7	Освоение и закрепление Пилатес Микс (с малым оборудованием)	4
107	7	Изучение упражнений Силовой пилатес (Power Pilates)	2
108-109	7	Освоение и закрепление упражнений Силовой пилатес (Power Pilates)	4
110-111	7	Изучение упражнений Стрейч пилатес (Stretch Pilates)	4
112-113	7	Освоение и закрепление Стрейч пилатес (Stretch Pilates)	4
114	7	Изучение упражнений Пилатес Аллегро (Pilates Allegro)	2
115-116	7	Освоение и закрепление упражнений Пилатес Аллегро (Pilates Allegro).	4
118	8	Стретчинг. Наклоны головы .Упражнения для растяжки плечевого пояса и рук	2
119	8	Изучение упражнений для растяжки мышц груди, Упражнений для растяжки мышц спины	2
120	8	Изучение упражнений для растяжки мышц пресса, Упражнений для растяжки ног	2
121-122	8	Изучение упражнений активного стретчинга	4
123-124	8	Изучение упражнений пассивного стретчинга	4
125-126	8	Изучение упражнений статического стретчинга	4
127-128	8	Изучение упражнений изометрического стретчинга	4
129-130	8	Изучение упражнений динамического стретчинга	4
131-132	8	Изучение упражнений баллистического стретчинга	4
133-134	8	Изучение упражнений силового стретчинга	4
20-21	9	Контрольные требования к разделу кардиотренировка	4

40	9	Контрольные требования к разделу бодифлекс	2
59	9	Контрольные требования к разделу калланетика	2
78	9	Контрольные требования к разделу Тай-бо	2
97	9	Контрольные требования к разделу кроссфит	2
117	9	Контрольные требования к разделу Пилатес	2
135-136	9	Контрольные требования к разделу Стретчинг	4

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Подготовка к зачетам	ЭУМД основн. и дополн. лит. для сам. раб. студ. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12.	20
Подготовка к беседе по технике безопасности	ЭУМД основн. лит. для сам. раб. студ. 1,4,7,11; дополн. лит. для сам. раб. студ. 3.	10
Подготовка к написанию работ реферативной направленности.	ЭУМД основн. лит. для сам. раб. студ. 1,4,5,6,7,8,10,11,12. дополн. лит. для сам. раб. студ. 2,3,9.	10

### 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Технология уровневой дифференциации	Практические занятия и семинары	С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях фитнеса можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; - распределение на группы с учетом состояния здоровья; - для студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и	10

		<p>утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на занятии; - привлечение студентов на дополнительные занятия различными видами спорта и внутривузовские соревнования; - участие студентов в соревнованиях различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах. По характерным индивидуально-психологическим особенностям, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию: - по возрастному составу; - по полу (мужские, женские, смешанные, команды, университеты); - по области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения); - по уровню умственного развития (уровню достижений); - по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.); - по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные). Если каждому студенту отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра программы.</p>	
Технология личностно-ориентированного обучения	Практические занятия и семинары	<p>Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств посредством учебных предметов. Современное занятие фитнес и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами.</p>	9
Использование методов, основанных на изучении	Практические занятия и	Метод анализа конкретных ситуаций развивает способность к анализу	10



практики (case studies)	семинары	жизненных и производственных задач. Сталкиваясь с конкретной ситуацией, обучаемый должен определить: есть ли в ней проблема, в чем она состоит, определить свое отношение к ситуации. В учебном процессе по фитнесу чаще проявляется в разделах 2-8, когда необходимо проанализировать свои действия.	
Применение активных методов обучения, "контекстного" и "на основе опыта"	Практические занятия и семинары	Проводится, руководствуясь принципами индивидуализации, гибкости, элективности, развития сотрудничества. Физическая нагрузка на практических занятиях индивидуализирована для каждого студента по темам 2-8 (зависит от степени подготовленности, физического развития и уровня здоровья). Субъект субъектные отношения в образовательном процессе по фитнесу способствуют развитию сотрудничества и заинтересованность в результатах обучения. Принцип контекстности требует подчинения содержания обучения содержанию и условиям реализации будущей профессиональной деятельности, в результате чего обучение приобретает контекстный характер, способствуя ускорению последующей профессиональной адаптации. В результате обучения по дисциплине «Фитнес» с использованием активных методов студент не только достигает должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но и владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.	10
Здоровьесберегающие технологии	Практические занятия и семинары	Преподаватель по дисциплинам: "Физическая культура" или "Фитнес" – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье учащихся, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим технологиям, цель которых, обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в университете, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.	10

		<p>Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Во время занятия чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на занятии: «хороший смех дарит здоровье», эмоциональная мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На занятиях обеспечиваем необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся по возможности на свежем воздухе.</p>	
<p>Использование проблемноориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук</p>	<p>Практические занятия и семинары</p>	<p>Использование знаний по физиологии, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по разделам (2-8):</p>	<p>9</p>

		"Кардиотренировка", "Бодифлекс", "Калланетика", "Тай-бо", "Кроссфит", "Пилатес", "Стретчинг".	
--	--	---	--

## Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Инновационные формы обучения	Краткое описание и примеры использования в темах и разделах
Инновационная форма обучения, основанная на интернет-технологиях	При реализации основной образовательной программы преподаватель проводит все виды занятий, процедуры оценки результатов обучения в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с использованием портала "Электронный ЮУрГУ".

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

## 7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Зачет	Для успешной сдачи зачета по предмету "Фитнес" каждый студент очного отделения должен выполнить основные требования.
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Собеседование по технике безопасности	Вопросы из семи разделов по технике безопасности приведены в файле "Основные вопросы по технике безопасности на занятиях Фитнес"

Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Выполнение письменной работы реферативной направленности	Перечень заданий в файле "Темы рефератов"
Все разделы	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Бонусное задание	Утвержденный перечень мероприятий
Кардиотренировка	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	тесты	Тесты по дисциплине "Фитнес" для раздела кардиотренировка приведены в файле "Кардиотренировка" Вся информация размещена в Электронном ЮУрГУ.
Стретчинг	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	тесты	Тесты по дисциплине "Фитнес" для раздела стретчинг приведены в файле "Стретчинг" Вся информация размещена в Электронном ЮУрГУ.

Кроссфит	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	тесты	Тесты по дисциплине "Фитнес" для раздела кроссфит приведены в файле "Кроссфит" Вся информация размещена в Электронном ЮУрГУ.
Тай-бо	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Выполнение связок элементов	Примерные связки элементов представлены в файле "Тай-бо"
Тай-бо	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Оценивание техники выполнения упражнения	Перечень правильного выполнения упражнений в файле "Тай-бо"
Калланетика	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Оценивание техники выполнения упражнения	Перечень правильного выполнения упражнений в файле "Калланетика"

Бодифлекс	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Оценивание техники выполнения упражнения	Перечень правильного выполнения упражнений в файле "Этапы дыхания"
Пилатес	ОК-18 способностью самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовностью содействовать обучению и развитию окружающих	Оценивание техники выполнения упражнения	Перечень упражнений в файле "Пилатес"

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
тесты	Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 1 час. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Оценивание техники выполнения упражнения	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс глубокого диафрагмального дыхания состоит из пяти этапов. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. При	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	<p>оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Упражнения выполняются в строгой последовательности пяти этапов.</p>	
Оценивание техники выполнения упражнения	<p>Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс калланетики состоит из тридцати упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 30. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 30.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Оценивание техники выполнения упражнения	<p>Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс Тай-бо состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 10.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Выполнение связок элементов	<p>Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Связки элементов Тай-бо на наших занятиях состоят из пяти упражнений. Выполнение их позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение 10 минут. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Связка выполняется 3 раза по 5 упражнений. Верное выполнение связок</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

	<p>соответствует 15 баллам. Частично верное выполнение соответствует от 14 до 1 балла. Балл снимается за нарушение последовательности выполнения связки. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Связки выполняются в строгой последовательности.</p>	
тесты	<p>Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 0,5 часа. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25. Весовой коэффициент мероприятия – 1.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
Оценивание техники выполнения упражнения	<p>Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Выбранный комплекс Пилатес состоит из тридцати трёх упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 33. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 33.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
тесты	<p>Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 1 час. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25. Весовой коэффициент</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>



	мероприятия – 1.	
Собеседование по технике безопасности	Собеседование осуществляется на втором семинарском занятии, посвященном данной теме. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент мероприятия – 0,2.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Выполнение письменной работы реферативной направленности	С каждым студентом проводится собеседование по заранее выполненной письменной работе. Работа содержит 3 практических вопроса. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 9. Весовой коэффициент мероприятия – 0,6.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
	Выполнение основных требований к зачету ( прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги и возможна до сдача недостающих тестов. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение всех требований оценивается в 25 баллов, выполнение требований по посещению занятий на 90 % в 10 баллов. Выполнение требований по сдаче всех нормативов и тестов в 10 баллов. За своевременно предоставленные документы медицинского осмотра 5 баллов. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Бонусное задание	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система	Зачтено: +20 % за призовые места в соревнованиях международного уровня +15 % за участие в соревнованиях

	оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05 .2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +20 %	международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня +10 % за участие в соревнованиях российского уровня и призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО +5 % за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО +1 % за участие в олимпиаде, бронзовый знак ГТО Не зачтено: -
--	--	---

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
тесты	тесты кардиотренировка.docx
Оценивание техники выполнения упражнения	Этапы дыхания.docx
Оценивание техники выполнения упражнения	калланетика.docx
Оценивание техники выполнения упражнения	Тай-бо.docx
Выполнение связок элементов	Тай-бо.docx
тесты	кроссфит.docx
Оценивание техники выполнения упражнения	Пилатес.docx
тесты	Стретчинг.docx
Собеседование по технике безопасности	Техника безопасности.docx
Выполнение письменной работы реферативной направленности	Рефераты.docx
	Основные требования к зачету по учебной программе Фитнес.docx
Бонусное задание	

### 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Печатная учебно-методическая документация

а) основная литература:

Не предусмотрена

б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

2.

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная литература	Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/98698">https://e.lanbook.com/book/98698</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
2	Основная литература	Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова. — Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. — 32 с. — ISBN 978-5-8158-1486-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/76554">https://e.lanbook.com/book/76554</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Дополнительная литература	Физическая культура : учебное пособие / составители Ю. В. Гребенникова [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2019 — Часть 2 — 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-8353-2450-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/134308">https://e.lanbook.com/book/134308</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Пармузина, Ю. В. Базовый курс фитнес-тренера : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 161 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/173435">https://e.lanbook.com/book/173435</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

		доступа: для авториз. пользователей.		
5	Основная литература	Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальонова. — Владивосток : ВГУЭС, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-9736-0507-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/161419">https://e.lanbook.com/book/161419</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая. — Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142481">https://e.lanbook.com/book/142481</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
7	Основная литература	Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов : методические указания / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/74510">https://e.lanbook.com/book/74510</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Дополнительная литература	Методика организации самостоятельных занятий по фитнес-тренингу : учебное пособие / составитель Е. В. Чаплыгина. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2020. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/146727">https://e.lanbook.com/book/146727</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
9	Основная литература	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125195">https://e.lanbook.com/book/125195</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
10	Основная литература	Хебел, Б. Идеальное тело за 20 минут / Б. Хебел ; перевод В. Черников. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 366 с. — ISBN 978-5-9614-5461-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

		библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/87820">https://e.lanbook.com/book/87820</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.		
11	Основная литература	Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/155501">https://e.lanbook.com/book/155501</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
12	Основная литература	Прапор, С. С. Физическая культура : фитнес-тренировки в режиме дня студентов : учебно-методическое пособие / С. С. Прапор, Р. М. Носова, Г. А. Зайцева. — Москва : МИСИС, 2015. — 57 с. — ISBN 978-5-87623-875-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/117326">https://e.lanbook.com/book/117326</a> (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный

## 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт.
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обрезиненные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт.

		<p>Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт. Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.</p>
<p>Практические занятия и семинары</p>	<p>204 (3)</p>	<p>Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.</p>