

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной  
работе

Лейфа А.В. Лейфа

15 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИИ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 1 Семестр 1

Зачет 1 сем

Общая трудоемкость дисциплины 108.0 (академ. час), 3.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

15 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и  
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

15 апреля 2024 г.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **Цель дисциплины:**

создание у студентов целостного представления о сущности, специфике и современном состоянии фитнес технологий. Формирование компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами фитнеса.

### **Задачи дисциплины:**

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- теоретико-методические основы фитнес технологий;
- основные принципы, средства и методику выполнения упражнений по основным направлениям фитнес технологий;
- особенности методики составления комплексов упражнений из направлений фитнеса с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса в разных направлениях фитнес технологий;
- методы и приемы выполнения движений;
- основы методики обучения, тренировки;
- о развитии двигательных способностей при занятиях разными видами фитнеса;
- особенности применения направлений фитнеса в учебной, внеклассной работе со школьниками различных возрастов.

Уметь:

- применять способы выполнения упражнений по основным направлениям фитнес технологий;
- составлять комплексы упражнений из направлений фитнеса с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- рассчитывать объем нагрузки при проведении занятий фитнесом;
- планировать тренировочный процесс в разных направлениях фитнес технологий;
- проводить занятия фитнесом с различными возрастными категориями, в том числе в системе дополнительного образования;
- реализовывать фитнес технологии в учебной и внеучебной работе со школьниками.

Владеть:

- навыками планирования и применения на занятиях фитнесом адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки;
- приемами организационной работы с занимающимися при занятиях фитнесом и осуществлять контроль за занимающимися;
- методикой проведения занятий фитнесом
- применять приобретенные навыки для самостоятельных занятий в области фитнес технологий в процессе профессиональной деятельности с целью обеспечения сохранения и укрепления здоровья.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Фитнес технологии» входит в блок 1 части дисциплин, формируемой участниками образовательных отношений образовательной программы (ОП) «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина «Фитнес технологии» реализуется на первом году обучения и тесно связана с профессиональными дисциплинами «Анатомия человека», «Гимнастика с методикой преподавания», «Плавание с методикой преподавания» и служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, таких как «Теория и методика спортивной тренировки», «Теория и организация адаптивной физической культуры»,

«Методика преподавания предмета Физическая культура», «Теория и методика детско-юношеского спорта». «Теория и организация дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта» и др. Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

### **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ**

#### 3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни

### **4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3.00 зачетных единицы, 108.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Общая характеристика фитнес технологий	1	2										2	Опрос. Реферат
2	Фитнес технологии как систем оздоровительной тренировки	1	2										2	Опрос. Реферат
3	Аэробика как направление фитнеса	1	2										2	Опрос. Конспект
4	Методика построения занятий по фитнесу.	1	2										2	Опрос. Презентация
5	Методика проведения занятий аэробикой	1			10								12	Конспект. Работа в малых группах
6	Методика проведения занятий шейпингом	1			6								8	Работа в малых группах
7	Методика проведения занятий кроссфитом	1			6								8	Конспект. Работа в малых группах
8	Методика занятий йогой	1			6								8	Конспект. Работа в малых группах
9	Методика занятий пилатесом	1			4								6	Конспект. Работа в малых группах
10	Методика занятий калланетикой	1			4								4	Конспект. Работа в малых группах
11	Методика занятий аквааэробикой	1			4								5.8	Работа в малых группах. тест
12	Зачет	1							0.2					зачет
	Итого		8.0		40.0		0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	59.8		

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Общая характеристика фитнес технологий	Социальная значимость фитнеса. История возникновения фитнеса. Фитнес в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Оздоровительные системы в разных странах мира. Тенденции развития фитнеса.
2	Фитнес технологии как систем оздоровительной тренировки	Фитнес технологии как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса. Обеспечение гарантированного достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования. Виды фитнес технологий.
3	Аэробика как направление фитнеса	Первые системы аэробики и их эволюция. Терминология в оздоровительной аэробике. Базовые упражнения. Структура занятий аэробикой. Музыкальное сопровождение и хореография в фитнесе. Характеристика отдельных направлений аэробики. Особенности проведения занятий с разными возрастными группами.
4	Методика построения занятий по фитнесу.	Теоретические аспекты фитнеса. Организационно-методические основы фитнеса. Цель, задачи, методы, средства, принципы фитнес технологий. Практические аспекты фитнеса. Общие методики обучения и организации занятий оздоровительным фитнесом. Планирование при занятиях фитнесом, Развитие физических способностей, функциональных возможностей.

### 5.2. Практические занятия

Наименование темы	Содержание темы
Методика проведения занятий аэробикой	Методика занятий аэробикой. Базовые упражнения. Практическое выполнение. Разучивание базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Мах (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick). Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basic step, Squat, Step- touch, Touch- step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg

	curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V- step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, GrossТанцевальная аэробика. Методические особенности занятий степ- аэробикой. Фитбол-аэробика.
Методика проведения занятий шейпингом	Изучение техники танцевальных упражнений с методикой обучения: пружинные движения, шаги, скрестные шаги, равновесия, повороты, бег, прыжки, элементы современного танца. Изучение техники общеразвивающих упражнений с методикой обучения. Изучение техники специальных упражнений на различные мышечные группы.
Методика проведения занятий кроссфитом	Изучение техники базовых фитнес упражнений кроссфита. Практическое выполнение. Силовые упражнения. Техника безопасности при занятиях кроссфитом.
Методика занятий йогой	Изучение техники выполнения упражнений йоги. Асаны. Практическое выполнение. Методика построения практики йоги для различных групп занимающихся.
Методика занятий пилатесом	Статические и динамические упражнения в пилатесе. Практическое выполнение. Базовые упражнения (скручивания, раскручивание). Модифицированные упражнения.
Методика занятий калланетикой	Техника выполнения упражнений калланетики. Практическое выполнение. Статические упражнения, техника выполнения. Методика обучения.
Методика занятий аквааэробикой	Особенности выполнения упражнений аэробики в водной среде. Программы занятий аквааэробикой. Аквафитнес. Практическое выполнение. Методика обучения.

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в академических часах
1	Общая характеристика фитнес технологий	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	2
2	Фитнес технологии как систем оздоровительной тренировки	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	2
3	Аэробика как направление фитнеса	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям Разработка конспектов занятий	2

4	Методика построения занятий по фитнесу.	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	2
5	Методика проведения занятий аэробикой	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	12
6	Методика проведения занятий шейпингом	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	8
7	Методика проведения занятий кроссфитом	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	8
8	Методика занятий йогой	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	8
9	Методика занятий пилатесом	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	6
10	Методика занятий калланетикой	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	4
11	Методика занятий аквааэробикой	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям	5.8

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. При проведении практических занятий используется работа в малых группах, с освоением методики преподавания фитнес технологий. Используются задания на выработку технических и методических навыков. Для успешного проведения практических занятий студенты разрабатывают методические конспекты, которые подлежат обязательной проверке преподавателем. Каждый обучающийся должен продемонстрировать свои компетенции (знания, умения и навыки) в роли преподавателя на практическом занятии.

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; составление конспектов занятий, подготовка рефератов, презентации;

подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию.

## **8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Фитнес технологии».

Оценивание по дисциплине «Фитнес технологии» осуществляется на основе оценки теоретических знаний, практических навыков и методических умений.

Критерии оценки на зачете.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- 1) вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- 2) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- 3) продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Критерий оценки презентации: полнота и наглядность презентации, рассматриваемой проблемы и умение кратко и доказательно комментировать представленный материал. Умение точно и кратко изложить свою точку зрения и вести дискуссию (установление и поддержание контакта с аудиторией, эффективный диалог и пр.). Качество и креативность презентационных материалов (визуализация, использование рисунков;

таблиц, схем, матриц, диаграмм, и т. п.). Командная работа: групповая сплоченность команды: адекватное распределение ролей при подготовке и проведении презентации: эффективное командное взаимодействие. Подготовка к презентации в аудитории.

- оценка «зачтено» выставляется, если кратко и доказательно комментируется представленный материал, установлен и поддерживается контакт с аудиторией. Презентационный материал содержит таблицы, диаграммы и т.п. Прослеживается эффективное командное взаимодействие.

- оценка «не зачтено» выставляется, если презентационный материал имеет не достаточную визуализацию, студент не может изложить свою точку зрения по рассматриваемой проблеме, вести дискуссию. В работе команды нет распределения обязанностей и нет взаимовыручки.

Примерные темы рефератов и презентаций по дисциплине «Фитнес технологии»

История возникновения и развития фитнес технологий

Классификация видов фитнес технологий.

Виды оздоровительной аэробики.

Особенности занятий кроссфитом

Методика занятий йогой

Методика занятий пилатесом

Методика занятий калланеткой

Особенности занятий аквааэробикой

Структура построения занятия по аэробике.

Содержание занятия по аэробике.

Формы контроля на занятиях по аэробике.

Хореографические методы построения аэробной части занятия.

Методические особенности проведения занятий с детьми.

Методические особенности проведения с юношами и девушками.

Методические особенности проведения с взрослыми.

Спортивная аэробика.

Деятельность К. Купера как создателя аэробики.

Понятие интенсивности в аэробике. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.

Методические приемы по обучению и управлению группой.

Функциональное тестирование занимающихся.

Перечень технических действий и требования к ним практического зачета по курсу «Фитнес технологии» для экспертной оценки

Владение техникой базовых элементов аэробики:

- walk (шаг)

- jog (бег) –

skip (выставление ноги на носок)

- knee (поднимание бедра)

- kick (мах ногой)

- lunge (выпад)

- широкий шаг

- приставной шаг

- танцевальные связки и соединения из базовых шагов

Примечание: необходимо уметь выполнять все вышеперечисленные технические действия, без явных искажений в технике. Каждый отдельный прием оценивается по пятибалльной системе. Для получения зачета требуется выполнить упражнение на отметку

Демонстрация технических элементов (тестирование):

Критерии оценки:

5 баллов – когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверено, свободно.

4 балла – когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

3 балла – когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

2 балл – когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.

Примечание: грубая ошибка – искажает основу техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – лишь неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.

Критерии оценки в малых группах (методическая подготовка, анализ занятия по фитнесу)

- полнота и правильность ответа.

- степень осознанности, понимания изученного.

- языковое оформление ответа.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов - задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала.

Требования по методической подготовке.

1. Знать и владеть методикой обучения базовым движениям аэробики.

2. Знать и уметь подбирать упражнения для разминки.

3. Знать и уметь подбирать упражнения для основной части комплекса: - аэробной разминки - пика аэробной серии - аэробной заминки.

4. Знать и уметь подбирать упражнения для заключительной части комплекса (на гибкость и растяжку).

5. Владеть методикой составления комплекса (хореография блока и хореография фристайл).

6. Уметь составлять танцевальные связки.

7. Уметь подбирать фонограмму для разных частей комплекса.

8. Уметь составлять план - конспект занятия по аэробике для различных групп занимающихся.

9. Уметь составлять комплексы аэробики для занимающихся различного возраста и уровня подготовленности.

Критерии оценки методического конспекта (конспект занятия по фитнесу на избранную тему):

- полнота и правильность оформления конспекта.

- степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала по графам.

- методически грамотное оформление конспекта в определенной последовательности.

1. В конспекте должны обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Формулировка задач на уроке должна начинаться с глагола (учить, продолжать учить, закреплять и т.п.). Задачи должны быть конкретными и реальными.

2. Если поставлена задача, то должны быть средства ее реализации.

3. В разделе «Средства» выделены наименования частей урока.

4. Упражнения записаны в соответствии с гимнастической терминологией.

5. Дозировка определяется в любых показателях, но с учетом наиболее полной

характеристики показателей объема и интенсивности нагрузки.

6. Для каждого задания разработаны приемы по организационно- методическому обеспечению.

7. Учебные задания представлены в таком порядке, в каком они будут выполняться на уроке физкультуры.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Общая характеристика фитнес технологий
2. Фитнес технологии как систем оздоровительной тренировки
3. Аэробика как направление фитнеса
4. Методика построения занятий по фитнесу.
5. Методика проведения занятий аэробикой
6. Методика проведения занятий шейпингом
7. Методика проведения занятий кроссфитом
8. Методика занятий йогой
9. Методика занятий пилатесом
10. Методика занятий калланеткой
11. Методика занятий аквааэробикой

Вопросы к зачету по дисциплине «Фитнес технологии»

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. История возникновения и развития аэробики
3. Классификация видов аэробики.
4. Виды оздоровительной аэробики.
5. Особенности занятий кроссфитом
5. Методика занятий йогой
6. Методика занятий пилатесом
7. Методика занятий калланеткой
8. Особенности занятий аквааэробикой
9. Что является структурной единицей в аэробике.
10. Структура построения занятия по аэробике.
11. Содержание занятия по аэробике.
12. Формы контроля на занятиях по аэробике.
13. Физиологические преимущества разминки.
14. Цель и задачи разминки.
15. Цель и задачи основной части занятия.
16. Цель и задачи заключительной части занятия.
17. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
18. Методические особенности проведения занятий с детьми.
19. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
20. Методические особенности проведения с взрослыми.
21. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
22. Спортивная аэробика.
24. Понятие интенсивности в аэробике.
25. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.

## 9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) литература

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с. — ISBN 978-5-7638-4017-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / В. Дюков. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 86 с. — ISBN 978-5-9907240-0-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/43903.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Ефремова, Т. Г. Фитнес в системе физического воспитания. В 2 частях. Ч.1. Общие методические принципы тренировки : учебное пособие / Т. Г. Ефремова, Т. А. Степанова. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2022. — 175 с. — ISBN 978-5-9275-4116-4 (ч.1), 978-5-9275-4115-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/125825.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Кукоба, Т. Б. Фитнес-технологии. Курс лекций : учебное пособие / Т. Б. Кукоба. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2020. — 234 с. — ISBN 978-5-4263-0866-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/94691.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/94691>
6. Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья» / составители В. В. Арсентьев. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 28 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/22960.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
7. Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 53 с. — ISBN 978-5-7014-0902-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95206.html> (дата обращения: 14.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

### б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» <a href="http://www.iprbookshop.ru">www.iprbookshop.ru</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и

		специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» <a href="http://www.ura.it.ru">www. https:// urait.ru</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Электронная библиотечная система «Лань» <a href="https://e.lanbook.com/book">https:// e.lanbook.com/book</a>	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно- аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин

## 10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Для практических (лабораторных занятий) используется спортивный зал физкультурно-оздоровительного комплекса, тренажерный зал, спортивный инвентарь: степ-платформы, бидибары, фитболы, туристические коврики, музыкальный центр.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально- технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду университета».