МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ (ПРОФИЛЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Силовой фитнес

рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация **Бакалавр** 44.03.01 Педагогическое образование - Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины

J9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 9
аудиторные занятия	26	
самостоятельная работа	46	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,33	
часов на контроль	35,67	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	**9 (5.1)**		Итого	
Недель	11 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	10	10	10	10
Лабораторные	16	16	16	16
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены	0,33	0,33	0,33	0,33
В том числе в форме практ.подготовки	12	12	12	12
Итого ауд.	26	26	26	26
Контактная работа	26,33	26,33	26,33	26,33
Сам. работа	46	46	46	46
Часы на контроль	35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	108	108	108	108

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BE888A562437DD0D6A077C2C7EE44514
Владелец: Холина Мария Валерьевна
Действителен: с 17.06.2024 до 10.09.2025

Программу составил(и):
Старший преподаватель, Логинов Денис Васильевич

Рабочая программа дисциплины
Силовой фитнес с методикой преподавания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:
44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура с основами безопасности и защиты Родины

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
J9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Протокол от 08.05.2024 г. № 6

Зав. кафедрой ст. преподаватель, Логинов Денис Васильевич

Председатель НМСС(С)
15.05. 2024 г. № 7

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
Целью учебной программы для обучающихся по физической культуре на основе элементов силового фитнеса является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств силового фитнеса для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.10
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Избранный вид спорта с методикой тренировки
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Избранный вид спорта с методикой тренировки

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	
Знать:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы

	физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	
Знать:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на пороговом уровне.
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	
Знать:	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне.
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне.

Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне.
ПК-2: Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	
ПК-2.1: Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС ОО и спецификой учебного предмета	
Знать:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц плавания на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц плавания на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц плавания на пороговом уровне.
ПК-2.2: Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору)	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-2.3: Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями	
Знать:	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание силового фитнеса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание силового фитнеса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание силового фитнеса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.

Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-3: Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	
ПК-3.1: Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.)	
Знать:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц гимнастики на пороговом уровне.
ПК-3.2: Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание гимнастики с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-5: Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	
ПК-5.1: Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектными технологиями	
Знать:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на

	пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц силового фитнеса на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц силового фитнеса на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц силового фитнеса на пороговом уровне.
ПК-5.2: Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание силового фитнеса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание силового фитнеса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание силового фитнеса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание силового фитнеса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание силового фитнеса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание силового фитнеса с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-5.3: Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области	
Знать:	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне.
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне.
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне.
Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне.
ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне.

Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне.
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне.
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне.
ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	
Знать:	
Уровень 1	Определяет основы первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет основы первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет основы первой доврачебной помощи на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне.
Уровень 2	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне.
Уровень 3	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Приемами оказания первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами оказания первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами оказания первой доврачебной помощи на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интеракт.	Пр. подгот.	Примечание
	Раздел 1. Теоретическая и физическая подготовка							
1.1	Тема 1. - история развития атлетизма в России; - правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта; - санитарно-гигиенические нормы; - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениям /Лек/	9	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Реферат
1.2	Тема 2. - основы анатомии опорно-двигательного аппарата; - краткие сведения о строении и функциях организма; - режим дня и личная гигиена; - гигиена, закаливание, режим дня и питание; /Лек/	9	6	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Реферат
1.3	Тема 3. - совершенствование осанки и атлетического телосложения с помощью отягощений; - физиология спортивной тренировки; - основы методики силовой подготовки; - методика планирования самостоятельных занятий; - врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при	9	4	УК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		3	Конспект

1.4	Тема 4. - места занятий, оборудование и инвентарь; - влияние различных факторов на проявление силы мышц; - воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь). /Лаб/	9	4	УК-7.1 ПК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		3	Конспект
1.5	Тема 5. Экзамен /КРЭ/	9	0,33	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Экзаменационные вопросы
1.6	Тема 6. Самостоятельная работа Краткие сведения о строении и функции организма /Ср/	9	12	УК-7.1 ПК-1.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Творческое задание
1.7	Тема 7. Самостоятельная работа Физиология спортивной тренировки /Ср/	9	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Творческое задание
1.8	Тема 8. Самостоятельная работа Санитарно- гигиенические нормы /Ср/	9	12	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Творческой задание
1.9	Тема 9. Самостоятельная работа Режим дня и личная гигиена /Ср/	9	10	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3			Творческое задание
1.10	Тема 10. Основы методики силовой подготовки /Лаб/	9	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		3	Конспект
1.11	Тема 11. Методика преподавания дисциплины /Лаб/	9	4	УК-7.1 УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3		3	Конспект

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные вопросы по дисциплине "Силовой фитнес с методикой преподавания"

1. Расскажите о фитнесе как об одной из популярнейших форм ОФК.

2. На чем основываются классификации фитнеса?

3. Назовите основные компоненты программ по фитнесу.

4. Дайте общую характеристику принципам тренировочного процесса в фитнесе.

5. Расскажите о фитнесе как об одной из популярнейших форм ОФК.

6. На чем основываются классификации фитнеса?

7. Назовите основные компоненты программ по фитнесу.

8. Дайте общую характеристику принципам тренировочного процесса в фитнесе.

9. Расскажите о структуре скелета человека.

10. Каковы функции скелета?

11. Дайте общую характеристику прерывному типу соединения костей скелета (суставу).

12. Раскройте классификацию движений в суставах.

13. Дайте общее понятие об аэробике.

14. Представьте классификацию структуры аэробики в ОФК.

15. Дайте общую характеристику методическим подходам к организации занятий аэробикой.

16. Дайте общую характеристику силовым видам аэробики.

17. Раскройте сущность обеспечения техники безопасности на занятиях по силовым видам аэробики.

18. Представьте характеристику основным силовым видам тренировки, входящим в аэробику и представляющим собой ее особые направления

19. Раскройте значение гигиенических средств в восстановлении работоспособности при занятиях ОФК.

20. Дайте общую характеристику применения гидропроцедур в восстановлении работоспособности при занятиях ОФК.

21. Раскройте особенности пребывания в парной и суховоздушной (сауне) банях.

22. Какое воздействие оказывает УФО и аэроионизация на восстановительные процессы занимающихся?

23. Каким образом необходимо использовать холодовые аппликации при травмах?

24. Расскажите о применении массажа в восстановлении работоспособности после занятий ОФК.

25. Дайте общую характеристику тренировочным программам силовой направленности.

26. Покажите основные формы силовой тренировки.

27. Раскройте сущность групп специальных и вспомогательных упражнений в тренировочных программах силовой направленности.

28. Охарактеризуйте общие закономерности силовой тренировки.

29. Раскройте типичные методы в силовой тренировке.

30. Покажите условия организации занятий силовой тренировки.

5.2. Темы письменных работ

Темы рефератов по дисциплине "Силовой фитнес с методикой преподавания"

1.Физическая культура в общефизической и профессиональной подготовке студентов вуза.
2.Социально-биологические основы физической культуры.
3.Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физ ической культуры для оптимизации работоспособности.
4.Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
5.Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6.Методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
7.Методики составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
8.Основы методики самомассажа.
9.Методика коррегирующей гимнастики для глаз.
10.Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
11.Методика двигательного режима в период экзаменационной сессии.
12.Физическая культура в режиме труда и отдыха студентов.
13.Двигательная активность и ее роль в сохранении здоровья.
14.Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
15.Средства и методы легкой атлетики в системе физического воспитания студентов вуза.
16.Средства и методы атлетической гимнастики в системе физического воспитания студентов вуза.
17.Спортивные игры в системе физического воспитания студентов.
18.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза культуры и искусств.
19.Самокон троль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
20.Средства и методы развития основных физических качеств.
21.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
22.Лечебная физическая культура в профилактике основных заболеваний у студентов.
23.Рациональное питание и контроль над массой тела при различной двигательной активности.
24.Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов.
25.Методика релаксации и регулирования психо-эмоционального состояния.
26.Средства и методы восстановления после физических и умственных нагрузок.
27.Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов общефизической и специальной подготовленности за период обучения в вузе.

28. Анализ индивидуального уровня развития основных физических качеств за период обучения в вузе
29. Анализ данных личного дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.
30.Значение физической тренированности для повышения адаптационных резервов организма человека.
31.Средства и методы физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья будущего специалиста.

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Тест по дисциплине "Силовой фитнес с методикой преподаавния"

1. Что в переводе означает слово «to fit» от которого произошло понятие фитнес?
- Заниматься физической культурой
- Соответствовать, быть в хорошей форме
- Быть на высоте

2. Какого направления фитнеса не существует?
- Цигун
- Калланетика
- Аквабосу

3. Что представляет собой направление «Пол-дэнс»?
- Комплекс упражнений с использованием специальной слайд-доски
- Упражнения на пилоне
- Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

4. Что такое «цигун»?
- Силовые упражнения с использованием больших надувных мячей
- Древняя гимастика, разработанная буддийскими монахами
- Комплекс упражнений, сочетающий в себе аэробику и тайский бокс

5. Кто является основателем Зумбы - популярного ныне танцевального направления в фитнесе?
- Бето Перес
- Джозеф Пилатес
- Вивека Дженсен

6. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?
- Йоксинг
- Пилоксинг
- Боксидэнс

7. Что такое «стрейтчинг»?
- Комплекс упражнений направленных на растяжение мышечной ткани
- Комплекс танцевальных движений на основе базовых шагов
- Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»

8. Какой предмет используется для занятий «босу»?
- Резиновый мяч
- Половина резинового мяча
- Резиновая лента

9. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок «КроссФит»?
- Грег Глассман
- Алексей Немов
- Ли Нин

10. Что такое «памп-аэробика»?
- Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение
- Силовые занятия с использованием мини-штанги «barbell»
- Вид аэробики с использованием специальной степ-платформы

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В., Кетриш Е. В.	Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие	Москва: Спорт, 2016	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.2	Дисько Е. Н., Якуш Е. М.	Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие	Минск: РИПО, 2018	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462
Л1.3	Криживецкая О. В., Ивко И. А.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018	https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (OEM лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1B08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: http://elibrary.ru Режим доступа: Свободный доступ;
Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: https://biblioclub.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: https://urait.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: https://krasspu.antiplagiat.ru Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;
Консультант Плюс /Электронный ресурс/:справочно – правововая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:
1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины "Силовой фитнес с методикой преподавания"

При построении учебного процесса есть необходимость ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых занимающиеся добиваются своих высших достижений. Как правило, способные учащиеся достигают первых успехов через 2-3 года. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов впервые 2-3 года специализированной подготовки.
Весь процесс многолетних занятий в атлетической гимнастике включает множество приемов.
1. Учебные занятия с атлетами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высшего результата.
2. Учебные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, хорошую организацию медико- педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Успешность подготовки атлетов является приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, развитие функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной физической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании занятий.
Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебных занятий и соревнований. На

протяжении многих лет атлеты должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.
Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.
Основная цель первого года обучения: обеспечение отбора по видам, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям используемых в подготовке атлетов).
Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трёх часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.