

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.07

(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика фитнес-технологий

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)
Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Форма обучения: заочная

Год набора: 2026

Общая трудоемкость: 4 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Курс	2	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные	-	-
Практические	-	-
Руководство: курсовые работы	1	1
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	5,25	5,25
Самостоятельная работа	135,0	135,0
Контроль	3,75	3,75
Итого	144	144

Рабочую программу составил(и):

Доцент, -, -, Замыцкова Г.М.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) Тренерская деятельность и фитнес-технологии

Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2031 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

(протокол заседания №2 от «22» сентября 2025 г.).

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель – формирование профессиональных компетенция у будущих бакалавров в рамках дисциплины «Теория и методика фитнес-технологий».

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Азбука аэробики», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Учебная практика (педагогическая практика)», «Учебная практика (тренировочная практика)», «Производственная практика (педагогическая практика)», «Производственная практика (тренировочная практика)», «Производственная практика (преддипломная практика)», «Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-5 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий	ПК-5.1. Способен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.	Знать: способы решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию и гигиену; методику преподавания; Санитарно-гигиенические требования к организациям учебно-тренировочного процесса; современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности; этические нормы в области спорта.
		Уметь: Поддерживать учебную дисциплину во время занятия; Ставить двигательную задачу в конкретной форме с наглядным объяснением; проводить тренировку с достижением поставленных задач; развивать у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; -

		<p>применять современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, как на занятии, так и во внеурочной деятельности; - уметь общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их; пользоваться контрольно-измерительными приборами и спортивным инвентарем.</p>
		<p>Владеть: словесными, наглядными и практическими методами разучивания и совершенствования двигательных действий в процессе тренировки для решения образовательных задач; - способностями выявления причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; - методами убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста; - способами определения и принятия четких правил поведения обучающимися в соответствии с уставом образовательной организации и правилами внутреннего распорядка образовательной организации; - способностями построения воспитательной деятельности с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p>
	ПК-5.2. Составляет содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки	<p>Знать: теорию и методику спорта; характеристику спорта и системы тренировочно-соревновательной подготовки; основы спортивной тренировки; основы построения спортивной подготовки; технологии планирования в спорте; основы комплексного контроля и учета в подготовке спортсмена</p>
		<p>Уметь: планировать спортивную подготовку в многолетнем цикле, в годичном цикле, мезоцикле и микроцикле, составлять план-конспект тренировки; подбирать средства и составлять комплексы упражнений.</p>
		<p>Владеть: способностями составления содержания и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки;</p>

	<p>ПК-5.3. Использует в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</p>	<p>Знать: основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние.</p> <p>Уметь: использовать в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта</p> <p>Владеть: методами предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительные направления фитнес-технологий	Лек 1	Понятие «фитнес». Разновидности фитнеса. Социальная значимость. История развития. Оздоровительный эффект фитнеса. Воздействие фитнеса на сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, опорно-двигательный аппарат. Принципы фитнеса. Методы развития двигательных качеств	2	2	-	-	-
Раздел 2. Спортивно-физкультурные направления фитнес-технологий	Лек 2	Спортивно-физкультурные направления фитнес-технологий. Фитнес-аэробика как вид спорта. Дисциплины. Основные положения технических правил по фитнес-аэробике. Структура соревновательной деятельности. Виды подготовки спортсменов в фитнес-индустрии.	2	2	-	-	-
	Сам.	Выполнение практических заданий 1-4. Подготовка докладов и презентаций по разделу 1,2.	2	135,0	55 45	-	Практические задания. Промежуточные тесты и Итоговый тест
	ПА		2	0,25	-	-	-
	КР	Выполнение курсовой работы.	2	1	-		Курсовая работа
	Контроль	Экзамен	2	3,75	-	-	-
		ИТОГО		144	100		

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

Технологии проблемного обучения. Формы обучения. Проблемный семинар. Семинар с использованием эвристического (сократовского) метода. Методы обучения: Дискуссия. Решение проблемной (производственной) ситуации. Эвристический диалог (беседа).

Технология модульного обучения. Формы обучения: проблемный семинар, семинар с использованием метода анализа конкретных ситуаций. Методы обучения: решение ситуационных задач, презентационный метод.

Технология критического мышления. Формы обучения: Семинар «круглый стол». Методы обучения: дискуссия. Презентационный метод.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Курс	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
2	ПК-5	Практические задания. Промежуточные тесты и Итоговый тест. Курсовая работа

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

7.2.1. Выполнить курсовую работу

Темы курсовых работ

№ п/п	Темы
1.	Изучение изменения отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий фитнес-аэробикой.
2.	Изучение изменения отношения студенческой молодежи к здоровью и здоровому образу жизни в процессе занятий фитнес-аэробикой.

3.	Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у детей дошкольного возраста.
4.	Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у детей младшего школьного возраста.
5.	Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у детей среднего школьного возраста .
6.	Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у детей старшего школьного возраста.
7.	Исследование влияния учебно-тренировочных занятий фитнес-аэробикой на уровень физического развития у студентов.
8.	Повышение уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой.
9.	Повышение уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой.
10.	Повышение уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой.
11.	Повышение уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой.
12.	Повышение уровня физической подготовленности у детей дошкольного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой.
13.	Повышение уровня физической подготовленности у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой.
14.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей младшего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой.
15.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей среднего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой .
16.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста, занимающихся фитнес-аэробикой .
17.	Исследование динамики уровня физической подготовленности у детей старшего школьного возраста у студентов, занимающихся фитнес-аэробикой.
18.	Исследование психофизических особенностей у детей, занимающихся фитнес-аэробикой.
19.	Исследование двигательных качеств у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике.
20.	Исследование координационных способностей у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике.
21.	Исследование силовых способностей у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике.
22.	Исследование гибкости у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике.
23.	Исследование силовых и скоростно-силовых способностей у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике.
24.	Исследование специальной выносливости и скоростно-силовых способностей у девочек, занимающихся видом спорта фитнес-аэробикой в динамике.
25.	Изучение развития гибкости и силы у занимающихся фитнес-аэробикой в динамике.
26.	Влияние подвижных игр на развитие координационных способностей у девочек, занимающихся фитнес-аэробикой.
27.	Совершенствование двигательных качеств у студенток, занимающихся фитнес-аэробикой.
28.	Оценка двигательных способностей у девочек 11-13 лет, занимающихся фитнес-аэробикой в процессе подготовке к соревновательной деятельности.

29	Оценка двигательных способностей у девушек 14-16 лет, занимающихся фитнес-аэробикой в процессе подготовке к соревновательной деятельности.
30	Оценка двигательных способностей у девушек 17-20 лет, занимающихся фитнес-аэробикой в процессе подготовке к соревновательной деятельности.
31	Исследование влияния средств фитнес-аэробики на изменение показателей физического развития у детей младшего школьного возраста.
32	Исследование влияния средств оздоровительных видов гимнастики (аэробики, шейпинга, Пилатеса, йоги и др.) на изменение показателей физической подготовленности у студентов вуза (колледжа, техникума и т.п.).

Примечание: темы курсовых работ примерные.

В темах можно менять возраст контингента и пол (девочки, девушки, женщины, мальчики, юноши, мужчины).

Если фитнес-аэробика рассматривается, как вид спорта, то можно менять на спортивные дисциплины и вставлять в тему вместо «фитнес-аэробика» – «аэробика», «степ-аэробику», «аэробика (5 человек)», «хип-хоп», «хип-хоп-большая группа», спортивная аэробика и др.

Если фитнес-аэробика рассматривается, как оздоровительный вид, то можно заменить на – оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика, стретчинг, шейпинг, каланетик, тай-бо, кик-аэробика, йога-аэробика, тонинг, капозйра, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, аква-аэробика, памп, бокс-аэробика, тераробика, сайкл-аэробика, кроссфит, Пилатес, йога и др.

Если есть другие варианты тем, связанные с дисциплиной «Теория и методика фитнес-технологии», то можно согласовать её с руководителем курсовой работы.

Краткое описание и регламент выполнения

На **первом подготовительном этапе** необходимо, во-первых, поставить проблему и выбрать тему исследования, подобрать литературные источники в соответствии с выбранной темой исследования и проанализировать научно-методические материалы, во-вторых, определить объект и предмет исследования, сформулировать цель, задачи, гипотезу исследования. Прежде, чем проводить исследовательскую работу, необходимо разработать план.

На подготовительном этапе при написании курсовой работы следует обращаться за консультацией научного руководителя, чтобы выявить наиболее актуальные проблемы, которые важно отразить.

Для определения актуальности курсовой работы следует обратиться к научно-методической литературе и нормативно-правовой литературы сферы физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, туризма и рекреативной деятельности при обязательном согласовании со стороны руководителя.

Методическую помощь могут оказать также периодические издания, публикующие работы в сфере физической культуры, спорта, туризма, такие как: «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе», «Физкультура и спорт», «Спортивная жизнь России», «Спорт для всех» и другие.

Студенты могут сами подобрать более актуальные направления научных исследований в области физической культуры, спорта, адаптивной физической культуры, физической рекреации, спортивно-оздоровительного и других видов туризма.

Критерии оценки при выполнении курсовой работы:

– **85-100 баллов** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается глубокий анализ степени

теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

– **70-84 баллов** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы соответствует выбранной теме; работа является актуальной, самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; прослеживается достаточно глубокий анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и логическое изложение материала; практические рекомендации представляют интерес; в курсовой работе представлен иллюстративный материал в виде таблиц, рисунков (графики, диаграммы и т.п.); представлен широкий список используемой литературы по теме работы не старше 5 лет (не менее 50%) и оформлен в соответствии с ГОСТ 7.0.100-2018 "Библиографическая запись. Библиографическое описание. Общие требования и правила составления". При наличии ссылок на электронные ресурсы, оформление должно соответствовать ГОСТ 7.82-2001 "Библиографическая запись. Библиографическое описание электронных ресурсов. Общие требования и правила составления". Курсовая работа выполнена и оформлена в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза. Однако имеются не значительные недочёты в содержание курсовой работы, а также при оформлении работы и библиографического описания используемой литературы.

– **55-69 баллов** выставляется студенту, если содержание и структура курсовой работы не соответствует выбранной теме; работа является недостаточно актуальной, но самостоятельно выполненной и имеет творческий характер; не в полной мере прослеживается анализ степени теоретического исследования проблемы, различные подходы ее решения и имеется нарушение в логике изложения материала; в работе мало представлен или не представлен иллюстративный материал. Имеются значительные недочёты в содержание курсовой, а также при её оформлении и библиографического описания используемой литературы.

– **0-54 баллов** выставляется студенту: 1) если он не выполнил курсовую работу; 2) если выполнил, но имеются грубые нарушения по содержанию и структуре курсовой работы, не соответствует выбранной теме, не правильно оформлен список используемой литературы. Курсовая работа выполнена и оформлена не в соответствии с действующим «Положением о курсовой работе», утверждённым Ученым советом вуза.

7.2.2. Комплект практических заданий:

Практическое задание 1. Подготовить реферат и презентацию по теме самостоятельной работы

Тематика докладов по разделу 1 «Физкультурно-оздоровительные направления фитнес-технологий»:

1. Понятие «фитнес», его социальная значимость.
2. Классификация фитнес-программ, их характеристики.
3. Фитнес-программы, основанные на одном виде двигательной активности. Их характеристики.
4. Йога, как фитнес-программа и её характеристика.
5. Пилатес, как фитнес-программа и её характеристика.

6. Цигун, как фитнес-программа и её характеристика.
7. Оздоровительные виды гимнастики, как фитнес-программы и их характеристики.
8. Бодибилдинг, как фитнес-программа и её характеристика.
9. Терапобика, как фитнес-программа и её характеристика.
10. Каланетика, как фитнес-программа и её характеристика.
11. Стретчинг, как фитнес-программа и её характеристика.
12. Боди-памп, как фитнес-программа и её характеристика.
13. Гидроаэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
14. Акватоника, как фитнес-программа и её характеристика.
15. Акваджоггинг, как фитнес-программа и её характеристика.
16. Акваданс, как фитнес-программа и её характеристика.
17. Фитбол-аэробика, как фитнес-программа и её характеристика.
18. Бодифлекс, как фитнес-программа и её характеристика.
19. Силовые фитнес-программы Body Up, Body Pump, тренировка ABS, их характеристики.
20. Фитнес-программы с элементами восточных единоборств: тай-бо, фит-бо, ки-бо. Их характеристики.
21. Танцевальные направления фитнеса: Zumba, Dance Fitness, Belly dance, Strip Dance. Их характеристика.
22. Оздоровительные виды аэробики. Их характеристики.
23. Кроссфит, как фитнес-программа и её характеристика.
24. Современные фитнес-программы.
25. Самоконтроль при занятиях фитнесом.
26. Оздоровительное значение занятий фитнесом.

Тематика докладов по разделу 2 «Спортивно-физкультурные направления фитнес-технологий»:

1. Спортивно-физкультурные направления фитнес-технологий.
2. Развитие бодибилдинга и его дисциплин, как вида спорта в Российской Федерации.
3. Правила соревнования по бодибилдингу.
4. Виды подготовки спортсменов в бодибилдинге.
5. Развитие фитнес-аэробики и её дисциплин, как вида спорта.
6. Основные положения технических правил по фитнес-аэробике.
7. Виды подготовки спортсменов в фитнес-аэробике.
8. Дисциплины «аэробика» и «аэробика (5 человек)». Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм. Специфика.
9. Дисциплины «степ-аэробика. Базовые основы. Техника исполнения. Артистизм.
10. Дисциплины «хип-хоп» и «хип-хоп-большая группа». Основные положения дисциплин хип-хоп. Танцевальные основы и стили. Техника исполнения.
11. Судейская практика в фитнес-индустрии.
12. Система судейства в фитнес-аэробике. Ранжирование. Критерии оценки техники исполнения (аэробика, аэробика (5 человек), степ-аэробика). Критерии оценки: артистизма, специфики.
13. Критерии исполнения дисциплин хип-хоп. Система судейства по дисциплине хип-хоп.
14. Многолетняя система подготовки спортсменов по дисциплинам фитнес-аэробики.

Примечание: Студент выбирает тему для доклада и презентации и готовит интересное познавательное сообщение по изучаемой теме. На занятии студент делает обзор своего доклада с наглядной презентацией. Студент вправе предложить свою тему для выступления.

Практическое задание 2.

1. **Задание.** Составить комплекс упражнений с использованием фитнес-программы или направления (по выбору студента):

Вариант 1. Для развития и совершенствования силы основных мышечных групп.

Вариант 2. Для развития и совершенствования общей выносливости.

Вариант 3. Для развития и совершенствования аэробной выносливости.

Вариант 4. Для развития и совершенствования скоростно-силовых качеств.

Вариант 5. Для развития и совершенствования взрывной силы.

Вариант 6. Для развития и совершенствования ловкости.

Вариант 7. Для развития и совершенствования суставной гибкости ВПП (верхнего плечевого пояса).

Вариант 8. Для развития и совершенствования поперечной и продольной гибкости тазобедренных суставов.

Вариант 9. Для развития и совершенствования гибкости позвоночника.

Вариант 10. Для развития и совершенствования баланса.

2. **Задание.** Составить план-конспект учебно-тренировочного занятия по фитнес-программе или направлению (по выбору студента).

3. **Задание.** Составить «связку» с использованием базовых шагов, движений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «аэробика». Разучить с группой.

4. **Задание.** Составить «связку» с использованием подходов на степ-платформу, базовых шагов, перемещений, прыжков и движений рук на 32 счета по дисциплине «степ-аэробика». Разучить с группой.

Критерии оценки:

- **40-55 баллов** выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **25-39 баллов** выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **10-24 баллов** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;

- **0-9 баллов** выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческого подхода при решении практической задачи.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Образец тестовых заданий

Тема: «Понятие "фитнес". Разновидности фитнеса. Социальная значимость. История развития»

1. Как ежегодно растет рынок фитнес-услуг согласно данным международных исследований?

- ☐ На 1-2%
- ☒ На 5-8%
- ☐ На 10-12%
- ☐ На 15-20%

2. Какой процент населения в развитых странах регулярно занимается фитнесом?

- ☐ 10-15%

- 20-25%
 - ⊙ 30-40%
 - 50-60%
3. От какого английского слова происходит термин «фитнес»?
- Fight
 - ⊙ Fit
 - Finish
 - Figure
4. Какое значение НЕ имеет английское прилагательное «fit»?
- Подходящий, соответствующий
 - Находящийся в хорошей физической форме
 - ⊙ Быстрый, скоростной
 - Здоровый, крепкий
5. В каком десятилетии фитнес понимался исключительно как физическая подготовленность для выполнения повседневных задач?
- 1940-1950-е годы
 - ⊙ 1960-1970-е годы
 - 1980-1990-е годы
 - 2000-2010-е годы
6. Кто ввел понятие «аэробика» и разработал систему оценки физического состояния человека?
- Арнольд Шварценеггер
 - Джейн Фонда
 - ⊙ Кеннет Купер
 - Джозеф Пилатес
7. Какой термин, интегрирующий физическое, психическое и социальное благополучие, появился в 1980-1990-е годы?
- Фитнес
 - Аэробика
 - ⊙ Велнес (wellness)
 - Бодибилдинг
8. Кто из авторов подчеркивает, что сегодня фитнес нельзя сводить только к занятиям в тренажерном зале - это комплексная система оздоровления и саморазвития человека?
- Д. Г. Калашников
 - ⊙ О. В. Сапожникова
 - И. В. Кулькова
 - Т. А. Кравчук
9. Согласно учебнику под редакцией Е. Г. Сайкиной, фитнес - это:
- Только система физических упражнений
 - ⊙ Концепция здорового образа жизни, включающая физические упражнения, питание и восстановление
- Исключительно соревновательная деятельность
 - Только занятия в тренажерном зале
10. Какой компонент НЕ входит в структуру фитнеса как явления (по материалам лекции)?
- Физический фитнес
 - Психологический фитнес
 - ⊙ Финансовый фитнес
 - Социальный фитнес
11. Кто из авторов добавляет к структуре фитнеса «ментальный фитнес» (когнитивные способности и ясность ума)?
- Т. А. Кравчук и В. В. Пономарев

⊙ Л. В. Ярчиковская и О. Н. Кривошеева

○ И. А. Власова

○ О. В. Криживецкая и И. А. Ивко

12. Какое направление фитнеса является наиболее массовым и ориентировано на укрепление здоровья?

○ Спортивно-ориентированный фитнес

○ Профессионально-прикладной фитнес

⊙ Оздоровительный фитнес

○ Рекреационный фитнес

13. Какая характеристика относится к спортивно-ориентированному фитнесу?

○ Профилактика гиподинамии у офисных работников

⊙ Наличие соревновательной деятельности

○ Активный отдых и получение удовольствия

○ Занятия в бассейне

14. Профессионально-прикладной фитнес направлен на:

○ Подготовку к соревнованиям по бодибилдингу

⊙ Развитие качеств, необходимых для успешной профессиональной деятельности

○ Снижение веса

○ Развитие гибкости

15. Рекреационный фитнес преследует цель:

○ Достижение максимальных спортивных результатов

⊙ Активный отдых и переключение внимания

○ Подготовка к службе в армии

○ Коррекция фигуры

16. Какой формат занятий Д. Г. Калашников называет наиболее эффективным, позволяющим учесть индивидуальные особенности клиента?

○ Групповые программы

⊙ Персональный тренинг

○ Малые группы

○ Онлайн-тренировки

17. Какое направление НЕ относится к ментальным практикам (Body & Mind)?

○ Fitness yoga

○ Pilates

⊙ Cross training

○ Stretching

18. Как определяется «фитнес-технология» в трактовке Л. В. Ярчиковской с соавторами?

○ Любое физическое упражнение

⊙ Инновационный способ реализации средств фитнеса, имеющий научное обоснование

○ Только занятия в тренажерном зале

○ Соревновательная деятельность

19. Что относится к новым фитнес-технологиям?

○ Атлетическая гимнастика

○ Плавание

⊙ Функциональный тренинг на TRX-петлях

○ Классическая аэробика

20. Какое заболевание НЕ относится к профилактике средствами фитнеса?

○ Сердечно-сосудистые заболевания

○ Сахарный диабет 2 типа

⊙ Инфекционные заболевания (грипп)

○ Остеохондроз

21. На сколько процентов позволяют снизить заболеваемость студентов систематические занятия фитнесом (по данным С. Ю. Махова)?

- ☐ На 10-15%
- ☐ На 20-25%
- ☒ На 30-40%
- ☐ На 50-60%

22. Какую роль выполняет фитнес-клуб как «третье место»?

- ☐ Место для работы
- ☒ Пространство для общения и формирования социальных связей
- ☐ Только место для тренировок
- ☐ Лечебное учреждение

23. Какие качества воспитывают систематические занятия фитнесом?

- ☐ Только физическую силу
- ☒ Дисциплинированность, целеустремленность, ответственность
- ☐ Исключительно выносливость
- ☐ Только гибкость

24. Какие гормоны вырабатываются при физической нагрузке, улучшая настроение?

- ☐ Кортизол
- ☐ Адреналин
- ☒ Эндорфины
- ☐ Инсулин

25. Что такое адаптивный фитнес?

- ☐ Фитнес для профессионалов
- ☒ Фитнес-технологии для людей с ограниченными возможностями здоровья
- ☐ Тренировки в воде
- ☐ Высокоинтенсивные тренировки

Тема 2: «Историческая эволюция фитнеса: от античности до цифровой эпохи»

26. Где были найдены настенные росписи (ок. 1400 г. до н.э.), изображающие акробатические упражнения, борьбу и игры с мячом?

- ☒ В гробницах Фив (Древний Египет)
- ☐ В храмах Древней Греции
- ☐ В термах Древнего Рима
- ☐ В пещерах Месопотамии

27. Какая система оздоровления сформировалась в Древней Индии во II-I тысячелетии до н.э.?

- ☐ Ушу
- ☐ Цигун
- ☒ Йога
- ☐ Даоинь

28. Какие три компонента объединяет йога как уникальная система (по Е. А. Поздеевой)?

- ☐ Бег, прыжки, метания
- ☒ Физические упражнения (асаны), дыхательные практики (пранаяма), ментальная концентрация

- ☐ Силовые упражнения, растяжка, массаж

- ☐ Плавание, закаливание, диета

29. Как переводится греческое слово «gymnos», от которого произошла «гимнастика»?

- ☐ Сильный
- ☐ Здоровый
- ☒ Обнаженный
- ☐ Тренированный

30. Где проводились занятия гимнастикой в Древней Греции?
- ☐ В термах
 - ☒ В гимназиях
 - ☐ В палестрах
 - ☐ В амфитеатрах
31. Что обозначает греческое понятие «калокагатия»?
- ☐ Военную подготовку
 - ☒ Идеал гармоничного развития человека (физическое совершенство + духовное благородство)
- ☐ Соревновательную деятельность
 - ☐ Систему питания атлетов
32. В каком году состоялись первые Олимпийские игры?
- ☐ 476 г. н.э.
 - ☐ 1492 г.
 - ☒ 776 г. до н.э.
 - ☐ 394 г. до н.э.
33. Что представляли собой палестры в Древнем Риме?
- ☐ Места для гладиаторских боев
 - ☒ Площадки для физических упражнений при термах (банях)
 - ☐ Храмы богов
 - ☐ Рынки
34. Кто создал немецкую гимнастическую систему (Turnen) в конце XVIII - начале XIX века?
- ☐ Пер Хенрик Линг
 - ☐ Мирослав Тырш
 - ☒ Фридрих Людвиг Ян
 - ☐ Пьер де Кубертен
35. Что такое «турнплацы», созданные Фридрихом Яном?
- ☐ Спортивные клубы
 - ☒ Гимнастические площадки для всех желающих
 - ☐ Учебные заведения
 - ☐ Издательства спортивной литературы
36. Какая гимнастическая система имела выраженную оздоровительную направленность и включала педагогическую, военную, врачебную и эстетическую части?
- ☐ Немецкая
 - ☒ Шведская (П. Х. Линга)
 - ☐ Сокольская
 - ☐ Английская
37. Кто основал сокольское гимнастическое движение в Чехии?
- ☐ Фридрих Ян
 - ☐ Пер Линг
 - ☒ Мирослав Тырш
 - ☐ Пьер де Кубертен
38. Что было характерной особенностью сокольской гимнастики, предвосхитившей современную аэробику?
- ☐ Использование отягощений
 - ☒ Выполнение упражнений под музыку
 - ☐ Занятия в воде
 - ☐ Соревновательный характер
39. Кто возродил Олимпийские игры в 1896 году и пропагандировал доступность спорта для всех?
- ☐ Арнольд Шварценеггер

- Кеннет Купер
 - ⊙ Пьер де Кубертен
 - Джейн Фонда
40. В каком году в США был создан Президентский совет по физической подготовленности и спорту?
- 1945 г.
 - ⊙ 1956 г.
 - 1968 г.
 - 1972 г.
41. Что послужило причиной создания Президентского совета по физической подготовленности в США?
- Подготовка к Олимпийским играм
 - ⊙ Исследование доктора Ханса Круса, показавшее отставание американских школьников
 - Массовые выступления населения
 - Развитие коммерческих фитнес-клубов
42. В каком году вышла книга Кеннета Купера «Аэробика», ставшая переломным моментом в истории фитнеса?
- 1956 г.
 - ⊙ 1968 г.
 - 1977 г.
 - 1982 г.
43. Кто превратил аэробику в зрелищное массовое явление, выпустив в 1982 году первое видео с тренировкой?
- Кеннет Купер
 - ⊙ Джейн Фонда
 - Синди Кроуфорд
 - Арнольд Шварценеггер
44. Какой фильм популяризировал бодибилдинг в 1970-1980-е годы?
- «Рокки»
 - ⊙ «Качая железо» (Pumping Iron)
 - «Терминатор»
 - «Конан-варвар»
45. Кто создал систему степ-аэробики в 1989 году?
- Джозеф Пилатес
 - ⊙ Джин Миллер
 - Арнольд Шварценеггер
 - Кеннет Купер
46. Когда открылся первый коммерческий фитнес-клуб World Class в России?
- 1985 г.
 - ⊙ 1993 г.
 - 2000 г.
 - 2005 г.
47. Какая система массовой физической культуры была введена в СССР в 1931 году?
- «Будь готов к труду и обороне» (БГТО)
 - ⊙ «Готов к труду и обороне» (ГТО)
 - «Спорт для всех»
 - «Физкульт-привет»
48. Что из перечисленного НЕ относится к современным тенденциям развития фитнеса?
- Цифровизация и носимые устройства
 - Интеграция ментальных практик

- ⊙ Увеличение длительности тренировок до 3-4 часов
 - Персонализация на основе генетического анализа
49. Что такое «микронизация форматов» в современном фитнесе?
- Тренировки для детей
 - ⊙ Короткие (15-30 минут) эффективные тренировки
 - Занятия в мини-группах
 - Использование микро-отягощений
50. Какое направление прогнозируется как «фитнес как медицина»?
- Тренировки только для врачей
 - ⊙ Интеграция фитнеса в систему здравоохранения, программы «спорт по рецепту»
 - Лечение спортивных травм
 - Фитнес только в медицинских учреждениях
51. Кто из российских авторов подчеркивает, что «российская фитнес-индустрия прошла путь от простого копирования западных образцов до создания собственных научно обоснованных методик»?
- Т. А. Кравчук
 - Е. Г. Сайкина
 - ⊙ И. В. Кулькова
 - Д. Г. Калашников

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
2	Зачет	зачтено	55-100 баллов
		не зачтено	0-54 баллов

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Сапожникова, О. В.	Фитнес	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
2	Власова, И. А.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
3	Кукоба, Т. Б.	Фитнес-технологии. Курс лекций	учебное пособие	2020	ЭБС "IPRbooks"
4	Коршунова О. С.	Основы современного фитнеса	учебно-методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
5	Криживецкая, О. В.	Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
6	Грудницкая, Н. Н.	Оздоровительный фитнес	учебное пособие (курс лекций)	2019	ЭБС "IPRbooks"
7	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1.	Поздеева, Е. А.	Фитнес-йога: основы организации и проведения занятий	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
2.	Булгакова, О. В.	Фитнес-аэробика	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
3.	Булгакова, О. В.	Фитнес-тренинг формирования готовности студенток вуза к выполнению комплекса ГТО	монография	2018	ЭБС «IPRbooks»

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
4.	Мостовая, Т. Н.	Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
5.	Калинкина, Е. В.	Степ-аэробика	учебное пособие	2015	ЭБС "IPRbooks"
6.	Вихарева Д.А., Козлова Е.В.	Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
7.	Райнхардт О.О.	Степ-аэробика как средство элективных видов физической культуры	методическое пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
8.	Тимофеева, О. В.	Степ-аэробика в системе физическом воспитании студенток вуза	учебно-методическое пособие	2017	ЭБС "IPRbooks"
9.	Алаева, Л. С.	Основы оздоровительной аэробики	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"
10.	Митрохина, В. В.	Аэробика. Теория. Методика. Практика	учебное пособие	2010	ЭБС "IPRbooks"
11.	Размахова, С. Ю.	Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе	учебное пособие	2011	ЭБС "IPRbooks"
12.	Стародымова Ю. И., Посашкова О. Ю.	Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях	учебно-методическое пособие	2014	ЭБС "IPRbooks"
13.	Пшеничникова, Г. Н.	Аэробика в школе	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"
14.	Безматерных, Н. Г.	Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике	учебное пособие	2009	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОH, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - <https://e.lanbook.com/>
 - <https://dspace.tltsu.ru/>
 - <http://www.studentlibrary.ru/>
 - <https://new.znaniium.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно
2	Office Standart	Договор № 690 от 19.05.2015г., срок действия - бессрочно; Договор № 727 от 20.07.2016г., срок действия - бессрочно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр
3	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
4	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет