

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА
 Должность: РЕКТОР
 Дата подписания: 03.06.2022 11:18:39
 Уникальный программный ключ:
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮрГГПУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В	Бодибилдинг и фитнес

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Ассистент			Лопашова Анна Фаригатовна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю)	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	15
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	17
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	24
7. Перечень образовательных технологий	26
8. Описание материально-технической базы	27

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Бодибилдинг и фитнес» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 з.е., 144 час.

1.3 Изучение дисциплины «Бодибилдинг и фитнес» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Анатомия», «Биомеханика», «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Гигиена физического воспитания и спорта», «История физической культуры», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика физической культуры».

1.4 Дисциплина «Бодибилдинг и фитнес» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Физкультурно - педагогическая деятельность», «Спортивное совершенствование», «Спортивная подготовка в ациклических видах спорта».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Содержание дисциплины представляет интегрированный характер и направлено на актуализацию знаний, умений и навыков, приобретаемые студентами при изучении дисциплин профессионального цикла и в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по избранной спортивной специализации. Изучение дисциплины «Теория и методика бодибилдинга и фитнеса» является необходимой основой для формирования специальных компетенций бакалавра физической культуры.

1.6 Задачи дисциплины:

1) формирование у студентов знаний о методике проведения основных видов фитнес программ, методах организации занятий по бодибилдингу;

2) формирование профессионально-педагогических навыков и умений в области физической культуры.

3) изучение основных научных проблем исследований, современных средств и методов исследований, практическое освоение этих методов.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-3 способен проектировать компоненты образовательных программ, в том числе индивидуальные маршруты обучения, воспитания и развития обучающихся
	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы
	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития
	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.
	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.
	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы	3.1 Возрастные анатомо-физиологические особенности занимающихся и методику проведения учебно-тренировочных занятий с различными возрастными группами. 3.2 Особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при учебно-тренировочных занятиях различными видами спорта.

2	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития	У.1 Определять причины ошибок, возникших в ходе учебно-тренировочных занятий различными видами спорта, уметь их прогнозировать и находить возможности их устранения. У.2 Применять методы педагогического и врачебного контроля на учебно-тренировочных занятиях различными видами спорта.
3	ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня	В.1 Использовани-ем воспитательной и консультацион-ной работы в процессе проведения учебно-тренировочных занятий различными видами спорта. В.2 Рациональной организацией проведения соревнований по различным видам спорта в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.3 Основы профессиональной педагогической деятельности. 3.4 Принципы планирования, анализа учебно-познавательной деятельности.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.3 Проектировать учебный процесс по дисциплине. У.4 Анализировать, обобщать информацию из различных источников.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.3 Способами поиска информации в различных источниках, ее обобщения, анализа и технологией использования в учебном процессе по дисциплине. В.4 Навыками применения специальной терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.

2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ЛЗ	СРС	
Итого по дисциплине	6	58	80	144
Первый период контроля				
<i>Бодибилдинг и фитнес в системе физической культуры.</i>	2	22	30	54
Историческое развитие и современное состояние бодибилдинга и фитнеса	2		4	6
Направленность и организация соревнований в бодибилдинге и фитнесе		4	4	8
Историческое развитие и современное состояние бодибилдинга и фитнеса		4	4	8
Основные факторы успешной спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность		4	4	8
Функциональное поле занятий бодибилдингом и фитнесом		4	4	8
Психолого-педагогическая функция бодибилдинга и фитнеса		2	4	6
Медико-биологическая функция бодибилдинга и фитнеса		2	4	6
Социальная и экономическая функции бодибилдинга и фитнеса		2	2	4
Итого по видам учебной работы	2	22	30	54
Форма промежуточной аттестации				
Зачет				
Итого за Первый период контроля				54
Второй период контроля				
<i>Оптимизация занятий бодибилдингом и фитнесом.</i>	4	36	50	90
Направленность и принципиальная основа занятий бодибилдингом и фитнесом	4	4	6	14
Психолого-педагогические аспекты формирования системы взаимоотношений «тренер-спортсмен» в бодибилдинге и фитнесе		4	6	10
Исследование личностных характеристик успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе		4	6	10
Личностно-ориентированная модель успешного спортсмена и тренера в бодибилдинге и фитнесе		4	6	10
Исследование личностных характеристик успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе		4	6	10
Содержание и формы организации занятий бодибилдингом и фитнесом		4	6	10
Методы и методические приемы бодибилдинга и фитнеса		4	6	10
Моделирование занятий бодибилдингом и фитнесом		4	4	8
Основы исследования занятий бодибилдингом и фитнесом		4	4	8
Итого по видам учебной работы	4	36	50	90
Форма промежуточной аттестации				
Дифференцированный зачет				
Итого за Второй период контроля				90

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Бодибилдинг и фитнес в системе физической культуры.	2
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Историческое развитие и современное состояние бодибилдинга и фитнеса 1.Предмет, цели и задачи курса «Теория и методика бодибилдинга и фитнеса» 2.Определение бодибилдинга и фитнеса как вида физической активности. 3.Специфические особенности бодибилдинга и фитнеса и их эффективность в физической и психической сферах. 4.Исторические основы развития бодибилдинга и фитнеса. 5.Специфика бодибилдинга и фитнеса как системы спортивной подготовки и как средства физического воспитания. 6.Современные направления бодибилдинга и фитнеса, их возрастная и половая ориентация. Учебно-методическая литература: 1	2
2. Оптимизация занятий бодибилдингом и фитнесом.	4
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.4 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2), 3.4 (УК.7.1) ПК-3: В.2 (ПК.3.3), У.2 (ПК.3.2), 3.2 (ПК.3.1)	
2.1. Направленность и принципиальная основа занятий бодибилдингом и фитнесом 1.Направленность занятий бодибилдингом и фитнесом в аспекте индивидуальных возможностей и особенностей атлетов. 2.Психолого – педагогические основы оптимизации занятий бодибилдингом и фитнесом. 3.Медико - биологические основы оптимизации занятий бодибилдингом и фитнесом. 4.Общие и специфические принципы тренировки в бодибилдинге и фитнесе в возрастном аспекте. Учебно-методическая литература: 2	4

3.2 Лабораторные

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Бодибилдинг и фитнес в системе физической культуры.	22
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Направленность и организация соревнований в бодибилдинге и фитнесе 1.Развитие системы соревнований в бодибилдинге 2.Основные виды соревнований в бодибилдинге и их направленность. 3.Программа проведения соревнований по линии Международной федерации бодибилдинга и отечественной федерации, основные раунды и критерии оценки спортсменов судьями. 4.Основные факторы успешного выступления на соревнованиях. Учебно-методическая литература: 11	4

1.2. Историческое развитие и современное состояние бодибилдинга и фитнеса 1.Эволюция занятий с отягощениями в направлении совершенствования телосложения. 2.Интегративный характер бодибилдинга и фитнеса. 3.Оздоровительное значение бодибилдинга и фитнеса. 4.Негативные стереотипы бодибилдинга и фитнеса, их обоснованность и достоверность. Учебно-методическая литература: 12	4
1.3. Основные факторы успешной спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность 1.Виды факторов, определяющих высокую эффективность спортивной подготовки в бодибилдинге. 2.Факторы, которые легко изменить. 3.Факторы изменить которые можно при определенных условиях. 4.Факторы, неподдающиеся изменению. 5.Роль различных факторов в системе спортивной подготовки. Учебно-методическая литература: 2	4
1.4. Функциональное поле занятий бодибилдингом и фитнесом 1.Основные функции бодибилдинга и фитнеса, их взаимосвязь. 2.Особенности функционального поля бодибилдинга и фитнеса в зависимости от квалификации атлета. 3.Технология управления процессом занятий бодибилдингом и фитнесом через регуляцию функций поля. Учебно-методическая литература: 12	4
1.5. Психолого-педагогическая функция бодибилдинга и фитнеса 1.Характеристика психолого-педагогической функции бодибилдинга и фитнеса. 2.Направленность и принципиальная основа тренировки, организации восстановительных и контрольных мероприятий соответствующего свойства в бодибилдинге и фитнесе. 3.Психологические основы изучения личности тренера и спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. 4.Взаимосвязь факторов и критериев «личности экономической» и «человека экономического» с личностью бодибилдера. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
1.6. Медико-биологическая функция бодибилдинга и фитнеса 1.Характеристика медико-биологической функции бодибилдинга и фитнеса. 2.Физиологические (биологические) закономерности естественного формирования организма в онтогенезе (гетерохронность развития, надежность биологических систем и др.) и вызванного тренировкой приобретения состояния тренированности (спортивной формы) как биологического феномена адаптации (функциональной перестройки) организма под влиянием физической нагрузки (дискриминативное перераспределение энергетического и структурного обеспечения систем, привыкания и др.). 4.Механизмы (стадии) явления адаптации во взаимосвязи с факторами лимитирующими физическую работоспособность при различных по характеру и степени физиологической «стоимости» нагрузках (на клеточном и системном уровнях) и особенности протекания адаптационных реакций (срочных и долговременных). 5.Феноменология (стадии и закономерности) долговременной адаптации организма к физической нагрузке (тренированности) в разном возрасте. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	2

1.7. Социальная и экономическая функции бодибилдинга и фитнеса 1.Характеристика социальной и экономической функций бодибилдинга и фитнеса. 2.Современный социальный заказ в отношении бодибилдинга и фитнеса. 3.Взаимовлияние социальных условий и процесса занятий бодибилдингом и фитнесом. 4.Соревнования как фактор социальной функции бодибилдинга и фитнеса. 5.Экономика в сфере бодибилдинга и фитнеса. 6.Материально-техническое обеспечение занятий бодибилдингом и фитнесом, соревнований в этих видах спорта. Учебно-методическая литература: 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	2
2. Оптимизация занятий бодибилдингом и фитнесом.	36
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.4 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2), З.4 (УК.7.1) ПК-3: В.2 (ПК.3.3), У.2 (ПК.3.2), З.2 (ПК.3.1)	
2.1. Направленность и принципиальная основа занятий бодибилдингом и фитнесом 1.Направленность занятий бодибилдингом и фитнесом в аспекте индивидуальных возможностей и особенностей атлетов. 2.Психолого – педагогические основы оптимизации занятий бодибилдингом и фитнесом. 3.Медико - биологические основы оптимизации занятий бодибилдингом и фитнесом. 4.Общие и специфические принципы тренировки в бодибилдинге и фитнесе в возрастном аспекте. Учебно-методическая литература: 1	4
2.2. Психолого-педагогические аспекты формирования системы взаимоотношений «тренер-спортсмен» в бодибилдинге и фитнесе 1.Личностные характеристики успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе в зависимости от его индивидуальных особенностей. 2.Личностные характеристики успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе в зависимости от его спортивной квалификации. 3.Особенности управления системой взаимоотношений «тренер-спортсмен» в бодибилдинге и фитнесе в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Учебно-методическая литература: 11, 12	4
2.3. Исследование личностных характеристик успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе 1.Разработка и проведение опросов для изучения уровня разумной рациональности и сознательного эгоизма личности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе с учетом возрастных и гендерных особенностей. 2.Проведение психолого-педагогических наблюдений при изучении относительной жертвенности, твердости характера, уверенности в себе, и заботы о собственной внешности как стремления к самоутверждению спортсмена в бодибилдинге и фитнесе с учетом возрастных и гендерных особенностей. 3.Разработка и проведение анкетирования для изучения настойчивости к достижению цели, специфической агрессивности и адекватной тревожности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе с учетом возрастных и гендерных особенностей. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.4. Личностно-ориентированная модель успешного спортсмена и тренера в бодибилдинге и фитнесе 1.Основные психолого-педагогические основания личностной модели перспективного спортсмена и успешного тренера в бодибилдинге и фитнесе. 2.Моделирование личности успешного спортсмена и тренера в бодибилдинге и фитнесе в аспекте многолетней, поэтапной спортивной подготовки. 3.Индикаторы качества личностных характеристик успешного спортсмена и тренера в бодибилдинге и фитнесе. 4.Значение личностных черт успешного спортсмена и тренера в системе их взаимоотношений в бодибилдинге и фитнесе. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

2.5. Исследование личностных характеристик успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе 1. Принципиальные основы и организационные формы изучения личности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. 2. Опросы для изучения уровня разумной рациональности и сознательного эгоизма личности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. 3. Психолого-педагогические наблюдения в изучении относительной жертвенности, твердости характера, уверенности в себе, и заботы о собственной внешности как стремления к самоутверждению спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. 4. Анкеты для изучения настойчивости к достижению цели, специфической агрессивности и адекватной тревожности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. Учебно-методическая литература: 2	4
2.6. Содержание и формы организации занятий бодибилдингом и фитнесом 1. Основные и дополнительные средства специальной и общей физической подготовки в бодибилдинге и фитнесе. 2. Методы и методические приемы, способы управления нагрузкой в бодибилдинге и фитнесе. 3. Одновременная и раздельная («сплит») формы организации силовых нагрузок в циклах различной продолжительности. 4. Специальные приемы организации силовых нагрузок на отдельном занятии. 5. Эффективные средства обеспечения контрольных и восстановительных мероприятий в бодибилдинге и фитнесе. Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.7. Методы и методические приемы бодибилдинга и фитнеса 1. Классификация методов силовой нагрузки и их эффективность. 2. Основные характеристики метода многократных субмаксимальных нагрузок (ММСН) при планируемом увеличении мышечной массы. 3. «Ударный», средний и восстановительный режимы работы по ММСН для малых, средних и больших мышечных групп. 4. Регулирование нагрузки для отдельной мышечной группы в зависимости от ощущения «наполнения» в ней при «ударном», среднем и восстановительно-поддерживающем режимах работы по ММСН. 5. Основные характеристики метода непрерывной силовой нагрузки и его место в системе тренировки в бодибилдинге и фитнесе. 6. Основные характеристики экстенсивного и интенсивного методов силовой нагрузки и их место в системе тренировки в бодибилдинге и фитнесе. 7. Основные характеристики методов максимальных и сверхмаксимальных силовых нагрузок и их место в системе тренировки в бодибилдинге и фитнесе. 8. Специфические методические приемы в бодибилдинге и фитнесе. 9. Эффективные методы повышения общей спортивной подготовленности в бодибилдинге и фитнесе. 10. Эффективные средства обеспечения контрольных и восстановительных мероприятий в бодибилдинге и фитнесе. Учебно-методическая литература: 11	4
2.8. Моделирование занятий бодибилдингом и фитнесом 1. Направленность и основные характеристики структурно-функциональной модели занятий бодибилдингом и фитнесом. 2. Планирование тренировочного занятия в бодибилдинге и фитнесе с различными вариантами нагрузки. 3. Эффективные схемы одновременной и раздельной тренировки в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей атлетов. 4. Составление тренировочных программ начальной тренировки с учетом индивидуальных возможностей и особенностей атлетов. Учебно-методическая литература: 12	4

2.9. Основы исследования занятий бодибилдингом и фитнесом 1. Принципы исследования занятий бодибилдингом и фитнесом. 2. Целеполагание и постановка задач в исследовании занятий бодибилдингом и фитнесом. 3. Основные методы и методики, применяемые в исследовании тренировки при изучении влияния задаваемых нагрузочных режимов на физическую подготовленность, физическое развитие, функциональное состояние и здоровье атлетов. 4. Особенности опытно-экспериментальной работы при изучении занятий юных атлетов. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
--	---

3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
1. Бодибилдинг и фитнес в системе физической культуры.	30
Формируемые компетенции, образовательные результаты: ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3) УК-7: 3.3 (УК.7.1), У.3 (УК.7.2), В.3 (УК.7.3)	
1.1. Историческое развитие и современное состояние бодибилдинга и фитнеса Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Предмет, цели и задачи курса «Теория и методика бодибилдинга и фитнеса» 2. Определение бодибилдинга и фитнеса как вида физической активности. 3. Специфические особенности бодибилдинга и фитнеса и их эффективность в физической и психической сферах. 4. Исторические основы развития бодибилдинга и фитнеса. 5. Специфика бодибилдинга и фитнеса как системы спортивной подготовки и как средства физического воспитания. 6. Современные направления бодибилдинга и фитнеса, их возрастная и половая ориентация. Учебно-методическая литература: 1	4
1.2. Направленность и организация соревнований в бодибилдинге и фитнесе Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Развитие системы соревнований в бодибилдинге 2. Основные виды соревнований в бодибилдинге и их направленность. 3. Программа проведения соревнований по линии Международной федерации бодибилдинга и олимпийской федерации, основные раунды и критерии оценки спортсменов судьями. 4. Основные факторы успешного выступления на соревнованиях. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Историческое развитие и современное состояние бодибилдинга и фитнеса Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1. Эволюция занятий с отягощениями в направлении совершенствования телосложения. 2. Интегративный характер бодибилдинга и фитнеса. 3. Оздоровительное значение бодибилдинга и фитнеса. 4. Негативные стереотипы бодибилдинга и фитнеса, их обоснованность и достоверность. Учебно-методическая литература: 2, 12	4

1.4. Основные факторы успешной спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Виды факторов, определяющих высокую эффективность спортивной подготовки в бодибилдинге. 2.Факторы, которые легко изменить. 3.Факторы изменить которые можно при определенных условиях. 4.Факторы, неподдающиеся изменению. 5.Роль различных факторов в системе спортивной подготовки. Учебно-методическая литература: 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
1.5. Функциональное поле занятий бодибилдингом и фитнесом Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Основные функции бодибилдинга и фитнеса, их взаимосвязь. 2.Особенности функционального поля бодибилдинга и фитнеса в зависимости от квалификации атлета. 3.Технология управления процессом занятий бодибилдингом и фитнесом через регуляцию функций поля. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.6. Психолого-педагогическая функция бодибилдинга и фитнеса Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Характеристика психолого-педагогической функции бодибилдинга и фитнеса. 2.Направленность и принципиальная основа тренировки, организации восстановительных и контрольных мероприятий соответствующего свойства в бодибилдинге и фитнесе. 3.Психологические основы изучения личности тренера и спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. 4.Взаимосвязь факторов и критериев «личности экономической» и «человека экономического» с личностью бодибилдера. Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.7. Медико-биологическая функция бодибилдинга и фитнеса Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Характеристика медико-биологической функции бодибилдинга и фитнеса. 2.Физиологические (биологические) закономерности естественного формирования организма в онтогенезе (гетерохронность развития, надежность биологических систем и др.) и вызванного тренировкой приобретения состояния тренированности (спортивной формы) как биологического феномена адаптации (функциональной перестройки) организма под влиянием физической нагрузки (дискриминативное перераспределение энергетического и структурного обеспечения систем, привыкания и др.). 4.Механизмы (стадии) явления адаптации во взаимосвязи с факторами лимитирующими физическую работоспособность при различных по характеру и степени физиологической «стоимости» нагрузках (на клеточном и системном уровнях) и особенности протекания адаптационных реакций (срочных и долговременных). 5.Феноменология (стадии и закономерности) долговременной адаптации организма к физической нагрузке (тренированности) в разном возрасте. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4

1.8. Социальная и экономическая функции бодибилдинга и фитнеса Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Характеристика социальной и экономической функций бодибилдинга и фитнеса. 2.Современный социальный заказ в отношении бодибилдинга и фитнеса. 3.Взаимовлияние социальных условий и процесса занятий бодибилдингом и фитнесом. 4.Соревнования как фактор социальной функции бодибилдинга и фитнеса. 5.Экономика в сфере бодибилдинга и фитнеса. 6.Материально-техническое обеспечение занятий бодибилдингом и фитнесом, соревнований в этих видах спорта. Учебно-методическая литература: 11 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	2
2. Оптимизация занятий бодибилдингом и фитнесом.	50
Формируемые компетенции, образовательные результаты: УК-7: В.4 (УК.7.3), У.4 (УК.7.2), З.4 (УК.7.1) ПК-3: В.2 (ПК.3.3), У.2 (ПК.3.2), З.2 (ПК.3.1)	
2.1. Направленность и принципиальная основа занятий бодибилдингом и фитнесом Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Направленность занятий бодибилдингом и фитнесом в аспекте индивидуальных возможностей и особенностей атлетов. 2.Психолого – педагогические основы оптимизации занятий бодибилдингом и фитнесом. 3.Медико - биологические основы оптимизации занятий бодибилдингом и фитнесом. 4.Общие и специфические принципы тренировки в бодибилдинге и фитнесе в возрастном аспекте. Учебно-методическая литература: 1 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	6
2.2. Психолого-педагогические аспекты формирования системы взаимоотношений «тренер-спортсмен» в бодибилдинге и фитнесе Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Личностные характеристики успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе в зависимости от его индивидуальных особенностей. 2.Личностные характеристики успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе в зависимости от его спортивной квалификации. 3.Особенности управления системой взаимоотношений «тренер-спортсмен» в бодибилдинге и фитнесе в зависимости от индивидуальных особенностей и возможностей спортсменов. Учебно-методическая литература: 2 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	6
2.3. Исследование личностных характеристик успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Принципиальные основы и организационные формы изучения личности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. 2.Опросы для изучения уровня разумной рациональности и сознательного эгоизма личности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. 3.Психолого-педагогические наблюдения в изучении относительной жертвенности, твердости характера, уверенности в себе, и заботы о собственной внешности как стремления к самоутверждению спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. 4.Анкеты для изучения настойчивости к достижению цели, специфической агрессивности и адекватной тревожности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе. Учебно-методическая литература: 2, 12	6

2.4. Личностно-ориентированная модель успешного спортсмена и тренера в бодибилдинге и фитнесе Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Основные психолого-педагогические основания личностной модели перспективного спортсмена и успешного тренера в бодибилдинге и фитнесе. 2.Моделирование личности успешного спортсмена и тренера в бодибилдинге и фитнесе в аспекте многолетней, поэтапной спортивной подготовки. 3.Индикаторы качества личностных характеристик успешного спортсмена и тренера в бодибилдинге и фитнесе. 4.Значение личностных черт успешного спортсмена и тренера в системе их взаимоотношений в бодибилдинге и фитнесе. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	6
2.5. Исследование личностных характеристик успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Разработка и проведение опросов для изучения уровня разумной рациональности и сознательного эгоизма личности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе с учетом возрастных и гендерных особенностей. 2.Проведение психолого-педагогических наблюдений при изучении относительной жертвенности, твердости характера, уверенности в себе, и заботы о собственной внешности как стремления к самоутверждению спортсмена в бодибилдинге и фитнесе с учетом возрастных и гендерных особенностей. 3.Разработка и проведение анкетирования для изучения настойчивости к достижению цели, специфической агрессивности и адекватной тревожности спортсмена в бодибилдинге и фитнесе с учетом возрастных и гендерных особенностей. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	6
2.6. Содержание и формы организации занятий бодибилдингом и фитнесом Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Основные и дополнительные средства специальной и общей физической подготовки в бодибилдинге и фитнесе. 2.Методы и методические приемы, способы управления нагрузкой в бодибилдинге и фитнесе. 3.Одновременная и раздельная («сплит») формы организации силовых нагрузок в циклах различной продолжительности. 4.Специальные приемы организации силовых нагрузок на отдельном занятии. 5.Эффективные средства обеспечения контрольных и восстановительных мероприятий в бодибилдинге и фитнесе. Учебно-методическая литература: 2, 12	6

2.7. Методы и методические приемы бодибилдинга и фитнеса Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Классификация методов силовой нагрузки и их эффективность. 2.Основные характеристики метода многократных субмаксимальных нагрузок (ММСН) при планируемом увеличении мышечной массы. 3.«Ударный», средний и восстановительный режимы работы по ММСН для малых, средних и больших мышечных групп. 4.Регулирование нагрузки для отдельной мышечной группы в зависимости от ощущения «наполнения» в ней при «ударном», среднем и восстановительно-поддерживающем режимах работы по ММСН. 5.Основные характеристики метода непрерывной силовой нагрузки и его место в системе тренировки в бодибилдинге и фитнесе. 6.Основные характеристики экстенсивного и интенсивного методов силовой нагрузки и их место в системе тренировки в бодибилдинге и фитнесе. 7.Основные характеристики методов максимальных и сверхмаксимальных силовых нагрузок и их место в системе тренировки в бодибилдинге и фитнесе 8.Специфические методические приемы в бодибилдинге и фитнесе. 9.Эффективные методы повышения общей спортивной подготовленности в бодибилдинге и фитнесе. 10.Эффективные средства обеспечения контрольных и восстановительных мероприятий в бодибилдинге и фитнесе. Учебно-методическая литература: 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	6
2.8. Моделирование занятий бодибилдингом и фитнесом Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Направленность и основные характеристики структурно-функциональной модели занятий бодибилдингом и фитнесом. 2.Планирование тренировочного занятия в бодибилдинге и фитнесе с различными вариантами нагрузки. 3.Эффективные схемы одновременной и раздельной тренировки в зависимости от индивидуальных возможностей и особенностей атлетов. 4.Составление тренировочных программ начальной тренировки с учетом индивидуальных возможностей и особенностей атлетов. Учебно-методическая литература: 2, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4
2.9. Основы исследования занятий бодибилдингом и фитнесом Задание для самостоятельного выполнения студентом: 1.Принципы исследования занятий бодибилдингом и фитнесом. 2.Целеполагание и постановка задач в исследовании занятий бодибилдингом и фитнесом. 3.Основные методы и методики, применяемые в исследовании тренировки при изучении влияния задаваемых нагрузочных режимов на физическую подготовленность, физическое развитие, функциональное состояние и здоровье атлетов. 4.Особенности опытно-экспериментальной работы при изучении занятий юных атлетов. Учебно-методическая литература: 1, 12 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 3	4

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
Основная литература		
1	Волков И.П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта [Электронный ресурс]: пособие/ Волков И.П.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015.— 196 с.	http://www.iprbookshop.ru/67743.html .
2	Кокоулина О.П. Основы теории и методики физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Кокоулина О.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Евразийский открытый институт, 2011.— 144 с.	http://www.iprbookshop.ru/11049.html .
3	Бьёрн, Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес / Кафка Бьёрн, Йеневайн Олаф. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 176 с.	http://www.iprbookshop.ru/55571.html
4	Основы современного фитнеса : учебно-методическое пособие / составители О. С. Коршунова. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 53 с.	http://www.iprbookshop.ru/95206.html
5	Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И. А. Ивко. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 120 с.	http://www.iprbookshop.ru/95609.html
6	Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2019. — 112 с.	http://www.iprbookshop.ru/100144.html
7	Николаев, А. А. Развитие силы у спортсменов / А. А. Николаев, В. Г. Семенов. — Москва : Издательство «Спорт», 2019. — 208 с.	http://www.iprbookshop.ru/88470.html
8	Еремина, Л. В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Атлетическая гимнастика») / Л. В. Еремина. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2011. — 188 с. —	http://www.iprbookshop.ru/56388.html
9	Современные аспекты атлетической гимнастики : монография / Е. Н. Данилова, А. М. Вышедко, Л. Т. Сабинин, А. В. Морозов ; под редакцией Е. Н. Даниловой. — Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2018. — 212 с.	http://www.iprbookshop.ru/84127.html
10	Ибель, Д. В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге : учебно-методическое пособие / Д. В. Ибель. — Москва : Человек, Олимпия Пресс, 2006. — 80 с.	http://www.iprbookshop.ru/27610.html
Дополнительная литература		
11	Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Ибель Д.В.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Человек, Олимпия Пресс, 2006.— 80 с.	http://www.iprbookshop.ru/27610.html .
12	Сапожникова О.В. Фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сапожникова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 144 с.	http://www.iprbookshop.ru/68311.html .
13	Фитнес и физическая культура : методические указания / составители И. Г. Аракелян. — Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013. — 44 с.	http://www.iprbookshop.ru/22630.html
14	Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья» / составители В. В. Арсентьев. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 28 с.	Методические рекомендации «Фитнес – залог красоты и здоровья» / составители В. В. Арсентьев. — Липецк : Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 28 с.
15	Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / В. Дюков. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 86 с.	http://www.iprbookshop.ru/43903.html
16	Шаумян, С. А. Базовые упражнения для занятий в тренажерном зале : методические указания / С. А. Шаумян, З. М. Хусьянов. — Москва : Издательский Дом МИСиС, 2017. — 45 с.	http://www.iprbookshop.ru/80274.html

17	Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов : учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — Москва : Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 с.	http://www.iprbookshop.ru/11566.html
18	Быченков, С. В. Атлетическая гимнастика для студентов : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 50 с.	http://www.iprbookshop.ru/49862.html
19	Арещенко, А. И. Физиологические и методические основы атлетической гимнастики : учебное пособие / А. И. Арещенко, Т. Ш. Баимбетов. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 78 с.	http://www.iprbookshop.ru/59906.html
20	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тяжелая атлетика : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 февраля 2013 г. №73 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 с.	http://www.iprbookshop.ru/87580.html

4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	https://elibrary.ru/defaultx.asp
2	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
3	Яндекс—Энциклопедии и словари	http://slovari.yandex.ru

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС				
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль			Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Контрольная работа по разделу/теме	Реферат	Зачет/Экзамен
ПК-3				
3.1 (ПК.3.1)	+			+
3.2 (ПК.3.1)	+			+
У1 (ПК.3.2)			+	+
У2 (ПК.3.2)			+	+
В.1 (ПК.3.3)		+		+
В.2 (ПК.3.3)		+		+
УК-7				
У3 (УК.7.2)			+	+
3.3 (УК.7.1)	+			+
3.4 (УК.7.1)	+			+
У4 (УК.7.2)			+	+
В.3 (УК.7.3)		+		+
В.4 (УК.7.3)		+		+

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Бодибилдинг и фитнес в системе физической культуры.":

1. Доклад/сообщение

1. Определение бодибилдинга и фитнеса как систем спортивной подготовки и как средства физического воспитания.
2. История развития бодибилдинга и фитнеса в системе физической культуры и их место в этой системе.
3. Специфическая эффективность бодибилдинга и фитнеса в физической и психической сферах жизнедеятельности человека.
4. Кондиционная (ритмическая) гимнастика и её место в системе фитнеса. Краткая историческая справка.
5. Шейпинг как система оздоровительных физических упражнений.
6. Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях фитнесом: методы и средства.
7. Хореографическая подготовка в фитнесе спортивного и оздоровительного направления.
8. Фитнес-аэробика и её место в системе фитнеса.
9. Слайд-аэробика и её место в системе фитнеса.
10. Фитбол-аэробика и её место в системе фитнеса.
11. Степ-аэробика, её место в системе фитнеса.
12. Новые направления фитнеса.
13. Соревновательные критерии в бодибилдинге и фитнесе, основные раунды соревнований.
14. Основные проблемы и противоречия современной системы спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе.
15. Спортивная подготовка в бодибилдинге и фитнесе как многолетний, поэтапный процесс.
16. Функциональное поле спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, значимость и взаимосвязи его структурных элементов.
17. Особенности взаимодействия функционального поля и внешней среды.
18. Возможности для управления функциональным полем занятий бодибилдингом и фитнесом.
19. Основные факторы эффективности спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность.
20. Характеристика психолого-педагогической функции бодибилдинга и фитнеса.
21. Характеристика медико-биологической функции бодибилдинга и фитнеса.
22. Характеристика социальной функции бодибилдинга и фитнеса.
23. Характеристика экономической функции бодибилдинга и фитнеса.

Количество баллов: 5

2. Контрольная работа по разделу/теме

1. Определение бодибилдинга и фитнеса как систем спортивной подготовки и как средства физического воспитания.
2. История развития бодибилдинга и фитнеса в системе физической культуры и их место в этой системе.
3. Специфическая эффективность бодибилдинга и фитнеса в физической и психической сферах жизнедеятельности человека.
4. Кондиционная (ритмическая) гимнастика и её место в системе фитнеса. Краткая историческая справка.
5. Шейпинг как система оздоровительных физических упражнений.
6. Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях фитнесом: методы и средства.
7. Хореографическая подготовка в фитнесе спортивного и оздоровительного направления.
8. Фитнес-аэробика и её место в системе фитнеса.
9. Слайд-аэробика и её место в системе фитнеса.
10. Фитбол-аэробика и её место в системе фитнеса.
11. Степ-аэробика, её место в системе фитнеса.
12. Новые направления фитнеса.
13. Соревновательные критерии в бодибилдинге и фитнесе, основные раунды соревнований.
14. Основные проблемы и противоречия современной системы спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе.
15. Спортивная подготовка в бодибилдинге и фитнесе как многолетний, поэтапный процесс.
16. Функциональное поле спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, значимость и взаимосвязи его структурных элементов.
17. Особенности взаимодействия функционального поля и внешней среды.
18. Возможности для управления функциональным полем занятий бодибилдингом и фитнесом.
19. Основные факторы эффективности спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность.
20. Характеристика психолого-педагогической функции бодибилдинга и фитнеса.
21. Характеристика медико-биологической функции бодибилдинга и фитнеса.
22. Характеристика социальной функции бодибилдинга и фитнеса.
23. Характеристика экономической функции бодибилдинга и фитнеса.

Количество баллов: 10

3. Реферат

1. Определение бодибилдинга и фитнеса как систем спортивной подготовки и как средства физического воспитания.
2. История развития бодибилдинга и фитнеса в системе физической культуры и их место в этой системе.
3. Специфическая эффективность бодибилдинга и фитнеса в физической и психической сферах жизнедеятельности человека.
4. Кондиционная (ритмическая) гимнастика и её место в системе фитнеса. Краткая историческая справка.
5. Шейпинг как система оздоровительных физических упражнений.
6. Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях фитнесом: методы и средства.
7. Хореографическая подготовка в фитнесе спортивного и оздоровительного направления.
8. Фитнес-аэробика и её место в системе фитнеса.
9. Слайд-аэробика и её место в системе фитнеса.
10. Фитбол-аэробика и её место в системе фитнеса.
11. Степ-аэробика, её место в системе фитнеса.
12. Новые направления фитнеса.
13. Соревновательные критерии в бодибилдинге и фитнесе, основные раунды соревнований.
14. Основные проблемы и противоречия современной системы спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе.
15. Спортивная подготовка в бодибилдинге и фитнесе как многолетний, поэтапный процесс.
16. Функциональное поле спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, значимость и взаимосвязи его структурных элементов.
17. Особенности взаимодействия функционального поля и внешней среды.
18. Возможности для управления функциональным полем занятий бодибилдингом и фитнесом.
19. Основные факторы эффективности спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность.
20. Характеристика психолого-педагогической функции бодибилдинга и фитнеса.
21. Характеристика медико-биологической функции бодибилдинга и фитнеса.
22. Характеристика социальной функции бодибилдинга и фитнеса.
23. Характеристика экономической функции бодибилдинга и фитнеса.

Количество баллов: 5

Типовые задания к разделу "Оптимизация занятий бодибилдингом и фитнесом.":

1. Доклад/сообщение

1. Определение бодибилдинга и фитнеса как систем спортивной подготовки и как средства физического воспитания.
2. История развития бодибилдинга и фитнеса в системе физической культуры и их место в этой системе.
3. Специфическая эффективность бодибилдинга и фитнеса в физической и психической сферах жизнедеятельности человека.
4. Кондиционная (ритмическая) гимнастика и её место в системе фитнеса. Краткая историческая справка.
5. Шейпинг как система оздоровительных физических упражнений.
6. Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях фитнесом: методы и средства.
7. Хореографическая подготовка в фитнесе спортивного и оздоровительного направления.
8. Фитнес-аэробика и её место в системе фитнеса.
9. Слайд-аэробика и её место в системе фитнеса.
10. Фитбол-аэробика и её место в системе фитнеса.
11. Степ-аэробика, её место в системе фитнеса.
12. Новые направления фитнеса.
13. Соревновательные критерии в бодибилдинге и фитнесе, основные раунды соревнований.
14. Основные проблемы и противоречия современной системы спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе.
15. Спортивная подготовка в бодибилдинге и фитнесе как многолетний, поэтапный процесс.
16. Функциональное поле спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, значимость и взаимосвязи его структурных элементов.
17. Особенности взаимодействия функционального поля и внешней среды.
18. Возможности для управления функциональным полем занятий бодибилдингом и фитнесом.
19. Основные факторы эффективности спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность.
20. Характеристика психолого-педагогической функции бодибилдинга и фитнеса.
21. Характеристика медико-биологической функции бодибилдинга и фитнеса.
22. Характеристика социальной функции бодибилдинга и фитнеса.
23. Характеристика экономической функции бодибилдинга и фитнеса.

Количество баллов: 5

2. Контрольная работа по разделу/теме

1. Личностно – ориентированная система взаимоотношений тренера и ученика в бодибилдинге и фитнесе.
2. Личностные характеристики успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе в возрастном и гендерном аспектах.
3. Личностные характеристики успешного тренера по бодибилдингу и фитнесу.
4. Основные цель и задачи занятий бодибилдингом и фитнесом системе физического воспитания и в спорте в возрастном аспекте.
5. Принципиальная основа бодибилдинга и фитнеса.
6. Спортивная подготовка в бодибилдинге и фитнесе как многолетний, этапный процесс.
7. Педагогические средства занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
8. Педагогические методы занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
9. Основные медико-биологические средства занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
10. Основные медико-биологические методы занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
11. Формы организации занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
12. Оптимизация занятий бодибилдингом и фитнесом.
13. Основные педагогические условия повышения эффективности занятий бодибилдингом и фитнесом.
14. Классификация методов силовой нагрузки.
15. Особенности регулирования режимов нагрузки в ММСН при работе с атлетами разного возраста, телосложения и уровня спортивной квалификации.
16. Характеристика ММСН в направлении воздействия на телосложение.
17. Характеристика ММСН в направлении воздействия на максимальную и «взрывную» силу.
18. Характеристика экстенсивного метода.
19. Характеристика интенсивного метода.
20. Варианты комбинированного метода и их эффективность.
21. Основные методы воздействия на гибкость.
22. Основные методы воздействия на общую выносливость.
23. Основные методы воздействия на быстроту.
24. Основные методы воздействия на осанку.
25. Основные методы воздействия на координационные качества.
26. Игровой и соревновательный методы.
27. Педагогическая технология обучения атлетов технике выполнения физических упражнений.
28. Особенности специальных средств тренировки в зависимости от квалификации атлета.
29. Особенности общеподготовительных средств тренировки в зависимости от квалификации атлета.
30. Планирование тренировочного занятия с разной нагрузкой.
31. Моделирование годового цикла тренировки.
32. Моделирование тренировочного периода.
33. Моделирование тренировочного микроцикла.

Количество баллов: 10

3. Реферат

1. Определение бодибилдинга и фитнеса как систем спортивной подготовки и как средства физического воспитания.
2. История развития бодибилдинга и фитнеса в системе физической культуры и их место в этой системе.
3. Специфическая эффективность бодибилдинга и фитнеса в физической и психической сферах жизнедеятельности человека.
4. Кондиционная (ритмическая) гимнастика и её место в системе фитнеса. Краткая историческая справка.
5. Шейпинг как система оздоровительных физических упражнений.
6. Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях фитнесом: методы и средства.
7. Хореографическая подготовка в фитнесе спортивного и оздоровительного направления.
8. Фитнес-аэробика и её место в системе фитнеса.
9. Слайд-аэробика и её место в системе фитнеса.
10. Фитбол-аэробика и её место в системе фитнеса.
11. Степ-аэробика, её место в системе фитнеса.
12. Новые направления фитнеса.
13. Соревновательные критерии в бодибилдинге и фитнесе, основные раунды соревнований.
14. Основные проблемы и противоречия современной системы спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе.
15. Спортивная подготовка в бодибилдинге и фитнесе как многолетний, поэтапный процесс.
16. Функциональное поле спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, значимость и взаимосвязи его структурных элементов.
17. Особенности взаимодействия функционального поля и внешней среды.
18. Возможности для управления функциональным полем занятий бодибилдингом и фитнесом.
19. Основные факторы эффективности спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность.
20. Характеристика психолого-педагогической функции бодибилдинга и фитнеса.
21. Характеристика медико-биологической функции бодибилдинга и фитнеса.
22. Характеристика социальной функции бодибилдинга и фитнеса.
23. Характеристика экономической функции бодибилдинга и фитнеса.

Количество баллов: 5

5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГТТУ».

Первый период контроля

1. Зачет

Вопросы к зачету:

1. Определение бодибилдинга и фитнеса как систем спортивной подготовки и как средства физического воспитания.
2. История развития бодибилдинга и фитнеса в системе физической культуры и их место в этой системе.
3. Специфическая эффективность бодибилдинга и фитнеса в физической и психической сферах жизнедеятельности человека.
4. Кондиционная (ритмическая) гимнастика и её место в системе фитнеса. Краткая историческая справка.
5. Шейпинг как система оздоровительных физических упражнений.
6. Музыкальность и ритмичность. Развитие ритмичности на занятиях фитнесом: методы и средства.
7. Хореографическая подготовка в фитнесе спортивного и оздоровительного направления.
8. Фитнес-аэробика и её место в системе фитнеса.
9. Слайд-аэробика и её место в системе фитнеса.
10. Фитбол-аэробика и её место в системе фитнеса.
11. Степ-аэробика, её место в системе фитнеса.
12. Новые направления фитнеса.
13. Соревновательные критерии в бодибилдинге и фитнесе, основные раунды соревнований.
14. Основные проблемы и противоречия современной системы спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе.
15. Спортивная подготовка в бодибилдинге и фитнесе как многолетний, поэтапный процесс.
16. Функциональное поле спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, значимость и взаимосвязи его структурных элементов.
17. Особенности взаимодействия функционального поля и внешней среды.
18. Возможности для управления функциональным полем занятий бодибилдингом и фитнесом.
19. Основные факторы эффективности спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность.
20. Характеристика психолого-педагогической функции бодибилдинга и фитнеса.

21. Характеристика медико-биологической функции бодибилдинга и фитнеса.
22. Характеристика социальной функции бодибилдинга и фитнеса.
23. Характеристика экономической функции бодибилдинга и фитнеса.
24. Личностно – ориентированная система взаимоотношений тренера и ученика в бодибилдинге и фитнесе.
25. Личностные характеристики успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе в возрастном и гендерном аспектах.
26. Личностные характеристики успешного тренера по бодибилдингу и фитнесу.
27. Основные цель и задачи занятий бодибилдингом и фитнесом системе физического воспитания и в спорте в возрастном аспекте.
28. Принципиальная основа бодибилдинга и фитнеса.
29. Спортивная подготовка в бодибилдинге и фитнесе как многолетний, этапный процесс.
30. Педагогические средства занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
31. Педагогические методы занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
32. Основные медико-биологические средства занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
33. Основные медико-биологические методы занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
34. Формы организации занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
35. Оптимизация занятий бодибилдингом и фитнесом.
36. Основные педагогические условия повышения эффективности занятий бодибилдингом и фитнесом.
37. Классификация методов силовой нагрузки.
38. Особенности регулирования режимов нагрузки в ММСН при работе с атлетами разного возраста, телосложения и уровня спортивной квалификации.
39. Характеристика ММСН в направлении воздействия на телосложение.
40. Характеристика ММСН в направлении воздействия на максимальную и «взрывную» силу.
41. Характеристика экстенсивного метода.
42. Характеристика интенсивного метода.
43. Варианты комбинированного метода и их эффективность.
44. Основные методы воздействия на гибкость.
45. Основные методы воздействия на общую выносливость.
46. Основные методы воздействия на быстроту.
47. Основные методы воздействия на осанку.
48. Основные методы воздействия на координационные качества.
49. Игровой и соревновательный методы.
50. Педагогическая технология обучения атлетов технике выполнения физических упражнений.
51. Особенности специальных средств тренировки в зависимости от квалификации атлета.
52. Особенности общеподготовительных средств тренировки в зависимости от квалификации атлета.
53. Планирование тренировочного занятия с разной нагрузкой.
54. Моделирование годичного цикла тренировки.
55. Моделирование тренировочного периода.
56. Моделирование тренировочного микроцикла.

Второй период контроля

1. Дифференцированный зачет

Вопросы к зачету:

1. Возможности для управления функциональным полем занятий бодибилдингом и фитнесом.
2. Основные факторы эффективности спортивной подготовки в бодибилдинге и фитнесе, их динамичность.
3. Характеристика психолого-педагогической функции бодибилдинга и фитнеса.
4. Характеристика медико-биологической функции бодибилдинга и фитнеса.
5. Характеристика социальной функции бодибилдинга и фитнеса.
6. Характеристика экономической функции бодибилдинга и фитнеса.
7. Личностно – ориентированная система взаимоотношений тренера и ученика в бодибилдинге и фитнесе.
8. Личностные характеристики успешного спортсмена в бодибилдинге и фитнесе в возрастном и гендерном аспектах.
9. Личностные характеристики успешного тренера по бодибилдингу и фитнесу.
10. Основные цель и задачи занятий бодибилдингом и фитнесом системе физического воспитания и в спорте в возрастном аспекте.
11. Принципиальная основа бодибилдинга и фитнеса.
12. Спортивная подготовка в бодибилдинге и фитнесе как многолетний, этапный процесс.
13. Педагогические средства занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).

14. Педагогические методы занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
15. Основные медико-биологические средства занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
16. Основные медико-биологические методы занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
17. Формы организации занятий бодибилдингом и фитнесом (нагрузка, восстановление, контроль).
18. Оптимизация занятий бодибилдингом и фитнесом.
19. Основные педагогические условия повышения эффективности занятий бодибилдингом и фитнесом.
20. Классификация методов силовой нагрузки.
21. Особенности регулирования режимов нагрузки в ММСН при работе с атлетами разного возраста, телосложения и уровня спортивной квалификации.
22. Характеристика ММСН в направлении воздействия на телосложение.
23. Характеристика ММСН в направлении воздействия на максимальную и «взрывную» силу.
24. Характеристика экстенсивного метода.
25. Характеристика интенсивного метода.
26. Варианты комбинированного метода и их эффективность.
27. Основные методы воздействия на гибкость.
28. Основные методы воздействия на общую выносливость.
29. Основные методы воздействия на быстроту.
30. Основные методы воздействия на осанку.
31. Основные методы воздействия на координационные качества.
32. Игровой и соревновательный методы.
33. Педагогическая технология обучения атлетов технике выполнения физических упражнений.
34. Особенности специальных средств тренировки в зависимости от квалификации атлета.
35. Особенности общеподготовительных средств тренировки в зависимости от квалификации атлета.
36. Планирование тренировочного занятия с разной нагрузкой.
37. Моделирование годичного цикла тренировки.
38. Моделирование тренировочного периода.
39. Моделирование тренировочного микроцикла.

5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Хорошо"	- дается комплексная оценка предложенной ситуации - демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять - последовательное, правильное выполнение всех заданий - возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя - умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
"Удовлетворительно" ("зачтено")	- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя - выполнение заданий при подсказке преподавателя - затруднения в формулировке выводов
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	- неправильная оценка предложенной ситуации - отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Лекции

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

2. Лабораторные

Лабораторные занятия проводятся в специально оборудованных лабораториях с применением необходимых средств обучения (лабораторного оборудования, образцов, нормативных и технических документов и т.п.).

При выполнении лабораторных работ проводятся: подготовка оборудования и приборов к работе, изучение методики работы, воспроизведение изучаемого явления, измерение величин, определение соответствующих характеристик и показателей, обработка данных и их анализ, обобщение результатов. В ходе проведения работ используются план работы и таблицы для записей наблюдений.

При выполнении лабораторной работы студент ведет рабочие записи результатов измерений (испытаний), оформляет расчеты, анализирует полученные данные путем установления их соответствия нормам и/или сравнения с известными в литературе данными и/или данными других студентов. Окончательные результаты оформляются в форме заключения.

3. Зачет

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

4. Дифференцированный зачет

Цель дифференцированного зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

Результат дифференцированного зачета выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

5. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

6. Доклад/сообщение

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
 - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
 - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
 - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
 - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
 - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

7. Реферат

Реферат — теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
 - обосновать актуальность выбранной темы;
 - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
 - сформулировать проблематику выбранной темы;
 - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
 - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. Технология развития критического мышления

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. тренажерный зал
3. тацевальный зал
4. учебная аудитория для лекционных занятий
5. спортивный зал
6. Лицензионное программное обеспечение:
 - Операционная система Windows 10
 - Microsoft Office Professional Plus
 - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
 - Справочная правовая система Консультант плюс
 - 7-zip
 - Adobe Acrobat Reader DC