ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы «Московский государственный университет спорта и туризма» (ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО
Проректор
_____ А.М. Каткова
«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор института спортивных технологий и физического воспитания
_____ К.М. Берулава
«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.03.01 «Современные подходы к формированию командного взаимодействия в детско-юношеском спорте»

направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль): Физическое воспитание и спорт

Форма обучения	заочная
Общая трудоемкость (в акад. часах / ЗЕ)	144 час. / 4 ЗЕ
Курс	IV, V
Учебный семестр	8, 9
Форма промежуточной аттестации	*8, 9 семестр -зачет с оценкой*

Москва, 2023

Настоящая рабочая программа учебной дисциплины устанавливает требования к результатам обучения студента и определяет содержание и виды учебных занятий и отчетности.

Рабочая программа дисциплины (РПД) «Современные подходы к формированию командного взаимодействия в детско-юношеском спорте» составлена на основании ФГОС высшего образования 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121, основной профессиональной образовательной программы и учебного плана ГАОУ ВО МГУСиТ по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическое воспитание и спорт».

Программа предназначена для преподавателей, ведущих дисциплину, и студентов, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование.

Разработчик рабочей программы:

Доцент кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания», кандидат педагогических наук, доцент	_____ «28» августа 2023 г.	В.В. Пресняков

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры «Теории и методики спорта и физического воспитания» «28» августа 2023 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой «Теории и методики спорта и физического воспитания», доктор педагогических наук, доцент	_____ «28» августа 2023 г.	И.В. Мартыненко

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса	_____ «28» августа 2023 г.	О.В. Федорова
Специалист по УМР отдела методического обеспечения и контроля качества образовательного процесса	_____ «28» августа 2023 г.	Е.В. Аверьянова

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель – формирование профессионально-педагогических компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Задачи, решаемые в процессе преподавания учебной дисциплины:

- формировать представление о теоретических основах различных видах фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса;
- формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы фитнеса в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;
- развивать умения студентов применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;
- формировать профессионально-прикладные навыки работы в области фитнеса с различным контингентом населения.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.01 «Фитнес-технологии» изучается обучающимися в рамках Б1.В.ДВ.01 Дисциплины (модули) по выбору 1 (ДВ.1) части, формируемой участниками образовательных отношений ООП ВО на протяжении одного учебного семестра – восьмого и завершается промежуточной аттестацией в форме зачета с оценкой.

Изучение дисциплины «Фитнес-технологии» осуществляется на основе логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами Б1.О.03 Медико-биологического модуля Б1.О.03.02 «Биомеханика двигательной деятельности», Б1.О.03.03 «Физиология и биохимия человека» и дисциплинами Б1.О.04 Модуля теоретико-методических основ физического воспитания и спорта Б1.О.04.01.01 «Гимнастика», Б1.О.04.01.0 «Легкая атлетика».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ В РАМКАХ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ООП

Процесс освоения учебной дисциплины направлен на формирование у обучающихся компетенции: ПК-2.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты обучения:

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
ПК-2. Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся	**ПК-2.4.** Проводит занятия физической культурой и спортом.	**Знать:** методы и способы организации сотрудничества обучающихся, сущность педагогического общения, способы развития активности, инициативности и их творческих способностей. **Уметь:**

		общаться, вести диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; эффективно организовать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия, проявлять толерантность к иным точкам зрения. **Иметь практический опыт:** Применения навыков и способов организации деятельности обучающихся для поддержания их совместного взаимодействия, обеспечивающего сотрудничество и успешную работу в коллективе; опыта работы в коллективе (в команде), навыков оценки самостоятельной работы обучающихся

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость учебной дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов, включая все формы контактной и самостоятельной работы обучающихся.

4.1. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Заочная форма обучения

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля[1]		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа[2]	др. виды работ[3]	консультации[4]					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	8 семестр											
1	**Тема 1.** Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания	**10**	**2**	2				8			ПТЗ.Т	ПК-2
2	**Тема 2**. Основы обучения оздоровительным видам аэробики	**10**	**2**		2			8		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ПК-2
3	**Тема 3.** Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	**10**	**2**		2			8		ПТЗ.О		ПК-2
4	**Тема 4.** Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики.	**10**	**2**		2			8		ПТЗ.О	ПТЗ.Д	ПК-2

[1] Вид текущего контроля: ПТЗ.Т – проверка теоретических знаний – тестирование (письменно), ПТЗ.КР – проверка теоретических знаний – контрольная работа (письменно), ПТЗ.О - опрос; ПТЗ.О(п) – опрос (письменно), ПТЗ.Д – проверка теоретических знаний – диктант; ПТЗ.Э – проверка теоретических знаний – эссе; ПР – практическая работа.

[2] К занятиям семинарского тапа относятся - семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и иные аналогичные занятия.

[3] Указать другие виды контактной работы студентов, если они применяются при изучении данной дисциплины.

[4] Если предусмотрены учебным планом.

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля[1]		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа[2]	др. виды работ[3]	консультации[4]					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.											
5	**Тема 5.** Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы. Пилатес	**10**	**2**		2			8		ПТЗ.О		ПК-2
6	**Тема 6.** Выносливость и средства ее развития воздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.	**10**	**2**		2			8		ПТЗ.О		ПК-2
7	**Тема 7.** Принципы и методики построения оздоровительных программ	**8**						8			ПТЗ.Д	ПК-2
8	**Тема 8.** Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности	**9**						9			ПТЗ.Д	ПК-2
9	**Тема 9.** Базовый уровень фитнес программ	**9**						9			ПТЗ.Т	ПК-2
10	**Тема 10.** Функциональный уровень фитнес программ	**9**						9			ПТЗ.Т	ПК-2

№ п/п	Номера и наименования разделов и тем	Всего час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час.	Формы промежуточной аттестации	Вид и формы текущего контроля[1]		Код компетенции или код индикатора
			всего	в т.ч.						в рамках контактной работы	в рамках самостоятельная работа	
				лекции	занятия семинарского типа[2]	др. виды работ[3]	консультации[4]					
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
11	**Тема 11.** Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом	**9**						9			ПТЗ.Т	ПК-2
	Промежуточная аттестация	**4**						4	Зачет с оценкой			
	ВСЕГО:	**108**	**12**	**2**	**10**			**96**				

4.2. Тематическое содержание занятий

Наименование разделов и тем	Виды учебных занятий, учебных работ, промежуточной аттестации	Содержание учебных занятий, учебных работ, виды и формы текущего контроля и промежуточной аттестации
Тема 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания	**Лекция** (2 ак.ч.)	История развития аэробики и ее задачи. Влияние физических упражнений на организм человека. Общая классификация физических упражнений. Задачи оздоровительной гимнастики. Виды оздоровительной гимнастики. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Выполнение тестирования. Работа с учебной, научной и справочной литературой.
Тема 2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики	**Занятие семинарского типа (Семинар)** (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Основные шаги аэробики и их разновидности. 2. Термины движений руками. 3. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике. 4. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов. 5. Возникновение аэробики. 6. Классификация аэробики. 7. Почему нужно заниматься аэробикой. 8. Направления аэробики.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Общая характеристика фитнеса как средства физического воспитания. 2. Результаты исследования фитнеса, как средства физического воспитания. 3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). 4.Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин). 5. Процесс восстановления; фазы восстановления. 6. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика. Работа с учебной, научной и справочной литературой.

Тема 3. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг	**Занятие семинарского типа** (Семинар) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Основные шаги базовой аэробики, основные базовые связки. 2. Разминка в аэробике. 3. Совершенствование базовых шагов и связок. 4. Комплекс упражнений по базовой аэробике. 5. Основная часть урока аэробики. 6. Степ-аэробика. 7. Условия занятий аэробикой.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Работа с учебной, научной и справочной литературой. Самостоятельное изучение тем: Аэробика. История развития. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
Тема 4. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.	**Занятие семинарского типа** (Семинар) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Профессиональные качества инструктора. 2. Команды инструктора. 3.Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. 4. Интенсивность занятий. 5. Самоконтроль на занятиях. 6. Характеристика видов аэробики.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Фитбол-аэробика. 2. Комплекс упражнений. 3. Комплекс упражнений по шейпингу. 4. Силовые упражнения. 5. Техника выполнения силовых упражнений. Работа с учебной, научной и справочной литературой.
Тема 5. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы. Пилатес	**Занятие семинарского типа** (Семинар) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Йога, комплекс упражнений. 2. Выполнение упражнений степ-аэробики. 3. Пилатес, комплекс упражнений. 4. Организация исследования фитнеса, как средства физического воспитания. 5. Актуальность внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания.

	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Работа с учебной, научной и справочной литературой.
Тема 6. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.	**Занятие семинарского типа** (Семинар) (2 ак.ч.)	Проведение опроса в форме дискуссии: 1. Комплекс упражнений танцевальной аэробика. 2. Заключительная часть комплекса упражнений аэробики. 3. Сдача контрольного комплекса упражнений по танцевальной аэробике. 4. Практическое исследование фитнеса, как средства физического воспитания.
	Самостоятельная работа (8 ак.ч.)	Работа с учебной, научной и справочной литературой.
Тема 7. Принципы и методики построения оздоровительных программ	**Самостоятельная работа** (8 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Профилактика травматизма. 2. Противопоказанные упражнения. 3. Роль физической нагрузки в регулировании веса тела. 4. Роль питания в решении тренировочных задач. 5. Особенности занятий аэробикой с разными группами населения. 6. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. Работа с учебной, научной и справочной литературой.
Тема 8. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности	**Самостоятельная работа** (9 ак.ч.)	Подготовка докладов: 1. Организационно-методические основы занятий аэробикой. 2. Структура комплексного занятия по оздоровительной аэробике. 3. Методы разучивания упражнений оздоровительной аэробики. 4. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой, оценка показателей физического состояния. 5. Механизм действия и оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями. 6. Влияние аэробики на различные системы организма. Работа с учебной, научной и справочной литературой.

Тема 9. Базовый уровень фитнес программ	**Самостоятельная работа** (9 ак.ч.)	Работа с учебной, научной и справочной литературой. Выполнение тестирования. Самостоятельное изучение тем: Типы тренажеров и их характеристики. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложение и нормального веса человека (формулы Брока-Бругша, Квентеля, Бонгарда). Методы определения жира в организме.
Тема 10. Функциональный уровень фитнес программ	**Самостоятельная работа** (9 ак.ч.)	Работа с учебной, научной и справочной литературой. Выполнение тестирования.
Тема 11. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом	**Самостоятельная работа** (9 ак.ч.)	Выполнение тестирования. Работа с учебной, научной и справочной литературой. Самостоятельное изучение тем: Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических условий. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических условий
Промежуточная аттестация	**Зачет с оценкой**	Устно по билетам

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. Основная литература

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/519540

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/516434

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/511117

5.2. Дополнительная литература

1. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта : учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 135 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13612-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/496296

2. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514804

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

Доступ к электронно-библиотечным системам:
− Национальный цифровой ресурс Руконт: www.rucont.ru;
− Образовательная платформа Юрайт: https://urait.ru/.

Доступ к современным профессиональным базам данных и информационно-справочным системам:

1. "Университетская библиотека": http://www.biblioclub.ru/
2. Научная электронная библиотека e-library: http://www.e-library.ru/
3. Университетская информационная система России (УИС России): http://uisrussia.msu.ru/
4. Электронная библиотечная система http://znanium.com
5. Публичная Интернет-библиотека [Режим доступа http://www.public.ru]
6. Библиотека федерального портала «РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» http://www.edu.ru/

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

1. MS Windows Professional 7 Russian – лицензия № 49715244 от 15.02.2012г., № 49466115 от 19.12.2011г.;
2. MS Office 2010 Russian – лицензия № 49715245 от 15.02.2012г.;
3. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
4. Подключение к сети «Интернет» и обеспечение доступа в ЭИОС – договор о подключении услуг электросвязи 017800123199 от 01.09.2018.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РПД

Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Комплект учебной мебели для обучающихся:
Письменные столы (20 шт);
Стулья (40 шт);
Смарт-телевизор (1шт.);
Рабочее место преподавателя:
ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду

Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (в т.ч. практической подготовки обучающихся), подтверждающая наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования: Универсальный спортивный зал

Фермы баскетбольные пристенные – 2 шт.;
Щиты с кольцами баскетбольные - 6 штук;
Напольное покрытие с разметками:
баскетбол, мини-футбол, волейбол, большой теннис Гимнастические лестницы

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, подтверждающее наличие материально-технического обеспечения, с перечнем основного оборудования:

Письменные столы – (5 шт.);
Стулья (5 шт.);
Стеллажи (3 шт.);
Шкаф книжный (9 шт.);
Ноутбук с выходом в Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду (10 шт.)

9. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТУПНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов

и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и учебно-методические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением элементов электронного обучения (при наличии заявления). Электронное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а также с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В образовательном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающихся с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения. Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы обучающиеся с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении всех видов аттестации.

Особые условия предоставляются обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья на основании заявления, содержащего сведения о необходимости создания соответствующих специальных условий.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

10.1. Методические указания по изучению дисциплины для обучающихся

Студентам необходимо ознакомиться с содержанием рабочей программы дисциплины, с целями и задачами дисциплины, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися в ЭИОС и сайте университета, с графиком консультаций преподавателей кафедры теории и методики спорта и физического воспитания.

Советы по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины. Рекомендуемое распределение времени на изучение дисциплины указано в разделе «Структура и содержание дисциплины». В целях более плодотворной работы в семестре студенты также могут ознакомиться с календарно-тематическим планом дисциплины, составленным преподавателем – как для лекционных, так и для

практических занятий.

«Сценарий» изучения дисциплины.

«Сценарий» изучения дисциплины студентом подразумевает выполнение им следующих действий:

1. Ознакомление с целями и задачами дисциплины.
2. Ознакомление с требованиями к знаниям и навыкам студента.
3. Первичное ознакомление с разделами и темами дисциплины.
4. Ознакомление с распределением времени на изучение дисциплины.
5. Ознакомление со списками рекомендуемой основной и дополнительной литературы по дисциплине.
6. Углублённое ознакомление с разделами и темами дисциплины.
7. Предварительный охват на основе рекомендуемой литературы круга вопросов, актуальных для конкретного занятия.
8. Самостоятельная проработка основного круга вопросов как каждого последующего, так и каждого предыдущего занятия в свободное время между занятиями по дисциплине.
9. Присутствие и творческое участие на лекционных и семинарских / практических занятиях.
10. Выполнение требований планового текущего и итогового контроля.
11. Уточнение возникающих вопросов на консультации по дисциплине.
12. Непосредственная подготовка к зачету с оценкой по дисциплине на основе выданных преподавателем вопросов к зачету с оценкой.

10.2. Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям

Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции. При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам; если разобраться в материале опять не удалось, то обратиться к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях.

10.3. Рекомендации по подготовке к занятиям семинарского типа

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного семинарского (практического) занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующий теме занятия;
- при подготовке к практическим занятиям следует обязательно использовать не только лекции, учебную литературу, но и нормативно-правовые акты и материалы правоприменительной практики;
- теоретический материал следует соотносить с правовыми нормами, так как в них могут быть внесены изменения, дополнения, которые не всегда отражены в учебной литературе;

- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при самостоятельном выполнении упражнений и заданий;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую поставленную задачу, задание до окончательного решения, демонстрировать понимание выполненных заданий, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

10.4. Методические рекомендации по выполнению различных форм самостоятельных домашних заданий

Самостоятельная работа студентов включает в себя выполнение различного рода заданий, которые ориентированы на более глубокое усвоение материала изучаемой дисциплины. По каждой теме учебной дисциплины студентам предлагается перечень заданий для самостоятельной работы.

К выполнению заданий для самостоятельной работы предъявляются следующие требования:

- должны выполняться самостоятельно;
- соответствовать установленным требованиям по содержанию и оформлению;
-представляться в установленные сроки.

Студентам следует:

- руководствоваться графиком самостоятельной работы, определенным РПД;
- выполнять все плановые задания, выдаваемые преподавателем для самостоятельного выполнения, и разбирать на семинарах и консультациях неясные вопросы;
- при подготовке к промежуточной аттестации параллельно прорабатывать соответствующие теоретические и практические разделы дисциплины, фиксируя неясные моменты для их обсуждения на плановой консультации.

11. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Освоение учебной дисциплины «Фитнес-технологии» предусматривает использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения учебных занятий, в т.ч. интерактивных лекций, дискуссий, разбор конкретных ситуаций и практических задач в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

12. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации оформляется приложением к РПД.

Приложение
к рабочей программе дисциплины
«Фитнес-технологии»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
ПК-2. Способен осуществлять подготовку спортсменов и физическое воспитание обучающихся	**ПК-2.4.** Проводит занятия физической культурой и спортом.	**Знать:** методы и способы организации сотрудничества обучающихся, сущность педагогического общения, способы развития активности, инициативности и их творческих способностей. **Уметь:** общаться, вести диалог и добиваться успеха в процессе коммуникации; эффективно организовать сотрудничество обучающихся, их самостоятельную работу, поддерживать активность и инициативу в процессе взаимодействия, проявлять толерантность к иным точкам зрения. **Иметь практический опыт:** Применения навыков и способов организации деятельности обучающихся для поддержания их	опрос; доклад; тестирование; зачет с оценкой

Индекс и содержание компетенции	Индекс и наименование индикатора содержания компетенции	Дескрипторы – основные признаки освоения (показатели достижения результата)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4
		совместного взаимодействия, обеспечивающего сотрудничество и успешную работу в коллективе; опыта работы в коллективе (в команде), навыков оценки самостоятельной работы обучающихся	

2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Зачет с оценкой

Перечень вопросов:

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
4. Процесс восстановления; фазы восстановления.
5. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
6. Аэробика. История развития.
7. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.
8. Общая структура урока аэробики (формы конструирования программ, части урока).
9. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
10. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
11. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
12. Основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.
13. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
14. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
15. Виды перемещений в аэробике.
16. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
17. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке в аэробике.

33. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.

34. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.

35. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корвонена.

36. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.

37. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в аэробике.

38. Основные требования к занятиям со спецгруппами.

39. Шейпинг. Особенности структуры занятий.

40. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.

41. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степах. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.

42. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.

43. Аква-аэробика. Особенности проведения занятий в воде.

44. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга,

их характеристика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.

45. Йога. Характеристика программы.

46. Калланетик. Особенности программы.

47. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.

48. Типы тренажеров и их характеристики.

49. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа телосложение и нормального веса человека (формулы Брока-Бругша, Квентеля, Бонгарда). Методы определения жира в организме.

50. Метаболизм. Способы повысить уровень метаболизма.

51. Формула для вычисления минимального дневного потребления калорий.

52. Основы питания.

53. Принципы рационального питания.

54. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических условий.

55. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических условий

Критерии оценки:

Ответ студента на зачете с оценкой оценивается на:

«отлично» - если ответы на все вопросы билета полные, изложены в логической последовательности, студент владеет терминологией,

«хорошо» - допущена одна негрубая ошибка или не более двух недочетов;

«удовлетворительно» - в ответах на все вопросы билета имеется одна грубая ошибка и не более одной негрубой ошибки или грубые ошибки отсутствуют, но допущено две или более негрубых ошибок;

«неудовлетворительно» выставляется в случае, когда количество неправильных ответов превышает количество допустимых для положительной оценки или на нет ответа как минимум на один из вопросов билета.

2.2. Оценочные материалы для текущего контроля

ТЕСТИРОВАНИЕ

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 1

Тема 1. Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.

1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются: а) на локальные, региональные и глобальные; б) на активные, пассивные, активно-пассивные; в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.	а
2	По расходу энергии физические упражнения классифицируются на: а) энергозатратные, малозатратные, высокозатратные; б) на активные, пассивные, активно-пассивные; в) легкие, умеренные (средние), тяжелые, очень тяжелые.	в
3	Аэробика классифицируется: а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная; б) оздоровительная, прикладная, спортивная; в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.	б
4	Структура урока аэробики: а) подготовительная, заключительная, основная части; б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка; в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.	б
5	Высокоударные упражнения: а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения; б) прыжки, бег, танцевальные шаги; в) прыжки, скачки, подскоки.	б

2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Фазы восстановления общих функций организма; а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление; б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивно-активное восстановление; в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация («перевосстановление»), длительное (позднее) восстановление	в
2	Структура урока аэробики: а) подготовительная, заключительная, основная части;	б

	б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка; в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.	
3	Целью аэробной части на занятиях по аэробике является: а) развлечение занимающихся веселой эмоциональной музыкой; б) воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости); в) достижение «целевой» ЧСС, воздействие на сердечнососудистую систему.	в
4	К основным базовым шагам аэробики относятся: а) марш, переменный шаг, галоп, приставной шаг; б) v-step, step touch, open step, cross step, grape wine, step line; в) вальсовый шаг, русский переменный шаг, v-step, мазурка.	б
5	Задача подготовительной части: а) разогреть суставы, отвлечь от бытовых проблем, воспитание физических качеств (силы, выносливости, ловкости); б) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям; в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. е. подготовить организма к занятиям;	б

Ключи:

1 вариант		**2 вариант**	
№ вопроса	**ответ**	**№ вопроса**	**ответ**
1	а	1	в
2	в	2	б
3	б	3	в
4	б	4	б
5	б	5	б

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 2

Тема 9. Базовый уровень фитнес программ.

1 вариант

№ п/п	**Вопрос и варианты ответов**	**Вариант правильного ответа**
1	… — это общая физическая подготовленность организма человека. а) Акробатика б) Аэробика в) Фитнес г) Пилатес	в
2	Аэробика – это … . а) система гимнастических, танцевальных и других упражнений, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. б) любительский вид спорта, который заключается в	а

	выполнении упражнений на спортивных площадках. в) нагрузка на один или 2 противоположных мышечных участка, находящихся рядом и входящих в одну мышечную группу. г) один из основных жанров танцевальной музыки XX века.	
3	Задачи, стоящие перед аэробикой. а) Воспитание правильной осанки. б) Развитие музыкальности, чувства ритма. в) Улучшение психического состояния, снятие стрессов. г) Увеличение массы тела.	а,б,в
4	… фазы аэробной тренировки Кеннета Купера, которых обязательно нужно придерживаться. а) Три б) Четыре в) Шесть г) Две	б
5	Вид ритмической гимнастики, который включает в себя комплекс простых и доступных упражнений, направленных на совершенствование фигуры. а) Шейпинг б) Йога в) Стретчинг г) Бодифлекс	а

2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Известный американский врач, разработал систему оздоровительных упражнений для массового пользования, которую он назвал «аэробикой». а) Джеймс Нейсмит б) Криштиану Роналду в) Валерия Харламова г) Кеннет Купер	г
2	Виды аэробики. а) Оздоровительная б) Информационная в) Прикладная г) Спортивная	а,в,г
3	… – вид фитнеса, который подразумевает выполнение физических упражнений на все основные группы мышц в воде под музыку. а) Аквааэробика б) Кроссфит в) Воркаут г) Пилатес	а
4	… — совокупность духовных, психических и физических практик индуизма и буддизма, нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями. Упражнения в данной методике представляют собой позы, которые необходимо выдерживать некоторое время. Они	г

	направлены на развитие силы, выносливости, гибкости, улучшение осанки и обмена веществ. а) джампинг б) аквааэробика в) стретчинг г) йога	
5	Фитнес пришёл к нам из … . а) США б) Франции в) Германии г) России	а

Ключи:

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	**ответ**	**№ вопроса**	**ответ**
1	в	1	г
2	а	2	а,в,г
3	а,б,в	3	а
4	б	4	г
5	а	5	а

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 3

Тема 10. Функциональный уровень фитнес программ.

1 вариант

№ п/п	**Вопрос и варианты ответов**	**Вариант правильного ответа**
1	Частота дыхательных движений в покое не должна превышать … циклов в мин. а) 6 б) 8 в) 10 г) 12-18	г
2	Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений… а) с облегчённой штангой б) с использованием пружинистой пластины в) на специальном напольном покрытии	б
3	Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются: а) асаны б) инь в) дао	а
4	Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес? а) Йоксинг б) Пилоксинг	б

	в) Боксидэнс	
5	Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется: а) базовая аэробика б) спортивная аэробика в) тарааэробика	а

2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает … а) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение в динамике действия) б) частоту движений в единицу времени в) точность двигательного действия и его конечный результат	а
2	Какого направления фитнеса не существует? а) Цигун б) Калланетика в) Аквабосу	в
3	Под аэробной нагрузкой (аэробикой) понимается…: а) участие в работе больших мышечных групп; возможность продолжительного выполнения упражнения; ритмический характер мышечной деятельности б) систематическое выполнение тех физических упражнений, которые охватывают работой большую группу мышц и являются продолжительными; обеспечиваются энергией за счёт аэробных процессов в) циклические упражнения, которые способствуют благоприятным функциональным изменениям в организме	б
4	Что дословно означает слово «Фитнес» (от англ.«fitness»)? Варианты ответа: а) соответствие; б) совокупность; в) гимнастика;	а
5	Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости, способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы, обозначается как: Варианты ответа: а) ритмическая гимнастика б) круговая тренировка в) аэробика	в

Ключи:

1 вариант		2 вариант	
№ вопроса	**ответ**	**№ вопроса**	**ответ**

1	г	1	а
2	б	2	в
3	а	3	б
4	б	4	а
5	а	5	в

ТЕСТОВОЕ ЗАДАНИЕ № 4

Тема 11. Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом.

1 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	Перед проведением подвижных игр следует: а) провести разминку б) встать в строй в) уложить маты в местах возможных падений	а
2	В местах соскоков должны быть уложены маты, так ли это: а) нет б) да в) по желанию учителя	б
3	Заниматься физической культурой и спортом можно в любой одежде и обуви, так ли это: а) да б) по желанию в) нет	в
4	Отсутствие разминки перед началом занятий может привести: а) к плохому самочувствию б) к травме в) перегреву мышц	б
5	Отметьте правильное поведение учащегося во время занятий физической культурой и спортом: а) Разговор по мобильному телефону во время разминки б) Занятие физической культурой без спортивной формы в) Самостоятельная корректировка физической нагрузки	в

2 вариант

№ п/п	Вопрос и варианты ответов	Вариант правильного ответа
1	При потере равновесия следует избегать падения на: а) ноги б) согнутые руки в) прямые руки	в
2	Чрезмерные нагрузки не влияют на травматизм, так ли это: а) нет б) да в) не изучено	а
3	Заниматься физической культурой и спортом можно в любой одежде и обуви, так ли это:	в

	а) да б) по желанию в) нет	
4	Отметьте правильное поведение учащегося во время занятий физической культурой и спортом: а) Разговор по мобильному телефону во время разминки б) Прекращение выполнения упражнений по свистку в) Прослушивание плеера во время пробежки	б
5	Приземляться после прыжков и соскоков необходимо на прямые ноги, так ли это: а) да б) по желанию в) нет	в

Ключи:

1 вариант		**2 вариант**	
№ вопроса	**ответ**	**№ вопроса**	**ответ**
1	а	1	в
2	б	2	а
3	в	3	в
4	б	4	б
5	в	5	в

Критерии оценки:

оценка	**количество правильных ответов**
«отлично»	более 90 % правильных ответов
«хорошо»	от 75% до 90 правильных ответов
«удовлетворительно»	от 60% до 75 правильных ответов
«неудовлетворительно»	менее 60% правильных ответов

ОПРОС

Тема 2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.
Перечень вопросов:
1. Основные шаги аэробики и их разновидности.
2. Термины движений руками.
3. Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.
4. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.
5. Возникновение аэробики.
6. Классификация аэробики.
7. Почему нужно заниматься аэробикой.
8. Направления аэробики.

Тема 3. Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг.

Перечень вопросов:

1. Основные шаги базовой аэробики, основные базовые связки.
2. Разминка в аэробике.
3. Совершенствование базовых шагов и связок.
4. Комплекс упражнений по базовой аэробике.
5. Основная часть урока аэробики.
6. Степ-аэробика.
7. Условия занятий аэробикой.

Тема 4. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.

Перечень вопросов:

1. Профессиональные качества инструктора.
2. Команды инструктора.
3.Музыкальное сопровождение занятий аэробикой.
4. Интенсивность занятий.
5. Самоконтроль на занятиях.
6. Характеристика видов аэробики.

Тема 5. Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы. Пилатес.

Перечень вопросов:

1. Йога, комплекс упражнений.
2. Выполнение упражнений степ-аэробики.
3. Пилатес, комплекс упражнений.
4. Организация исследования фитнеса, как средства физического воспитания.
5. Актуальность внедрения фитнес-технологий в процесс физического воспитания.

Тема 6. Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.

Перечень вопросов:

1. Комплекс упражнений танцевальной аэробика.
2. Заключительная часть комплекса упражнений аэробики.
3. Сдача контрольного комплекса упражнений по танцевальной аэробике.
4. Практическое исследование фитнеса, как средства физического воспитания.

Критерии оценки:

оценка	показатели
«зачет»	обучающейся знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины, владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.
«незачет»	обучающейся, не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по вопросу, не в полной мере владеет необходимыми умениями и навыками при ответе на вопрос.

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ/ДОКЛАДОВ

Тема 2. Основы обучения оздоровительным видам аэробики.

1. Общая характеристика фитнеса как средства физического воспитания.
2. Результаты исследования фитнеса, как средства физического воспитания.

3. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц).

4.Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).

5. Процесс восстановления; фазы восстановления.

6. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.

Тема 4. Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики.

1. Фитбол-аэробика.
2. Комплекс упражнений.
3. Комплекс упражнений по шейпингу.
4. Силовые упражнения.
5. Техника выполнения силовых упражнений.

Тема 7. Принципы и методики построения оздоровительных программ.

1. Профилактика травматизма.
2. Противопоказанные упражнения.
3. Роль физической нагрузки в регулировании веса тела.
4. Роль питания в решении тренировочных задач.
5. Особенности занятий аэробикой с разными группами населения.
6. История возникновения и развития оздоровительной аэробики.

Тема 8. Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности.

1. Организационно-методические основы занятий аэробикой.
2. Структура комплексного занятия по оздоровительной аэробике.
3. Методы разучивания упражнений оздоровительной аэробики.
4. Самоконтроль при занятиях оздоровительной аэробикой, оценка показателей физического состояния.
5. Механизм действия и оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями.
6. Влияние аэробики на различные системы организма.

Методические указания по написанию реферата/доклада

Структура реферата должна состоять из трех разделов: 1. Вступление (введение, актуальность, цель, задачи, объект и предмет исследования). 2. Основная часть (раскрытие темы реферата). 3. Заключение (выводы, рекомендации, собственное мнение).

При изложении теоретического материала необходимо определять рассматриваемые понятия четко и полно, приводя соответствующие примеры; использовать понятия, строго соответствующие теме реферата; выполнять работу самостоятельно.

Анализ и оценку информации осуществлять грамотно, применяя категории анализа; умело использовать приемы сравнения и обобщения для анализа взаимосвязи понятий и явлений; объяснять альтернативные взгляды на рассматриваемую проблему и приходить к сбалансированному заключению; использовать большое количество различных источников информации; давать личную оценку проблеме.

Построение суждений должно быть ясным с четким изложением выдвинутых тезисов, сопровождаться грамотной аргументацией, приведением различных точек зрения и своей личной оценки. Общая форма изложения полученных результатов и их интерпретации должны соответствовать жанру проблемной научной статьи.

Вопросы и задания для самостоятельной работы студенты группы выбирают из списка по темам по дисциплине. Результаты выполненной работы студенты представляют

в форме реферата в определенный срок. Объем реферата 10—12 стр. В процессе изучения дисциплины в течение семестра студент обязан выполнить 3 –4 работы и представить их руководителю. Результаты работы представляются в виде доклада на практических занятиях.

Требования к оформлению работы:

- соответствие основным требованиям к оформлению и использованию цитат;
- соблюдение лексических, фразеологических, грамматических и стилистических норм русского литературного языка;
- оформление текста с полным соблюдением правил русской орфографии и пунктуации.

Критерии оценки:

оценка	**показатели**
«отлично»	работа отвечает четырем критериям: - знание и понимание теоретического материала; - анализ и оценка информации; - построение суждений; - правильное оформление работы.
«хорошо»	работа отвечает трем критериям
«удовлетворительно»	работа отвечает двум критериям
«неудовлетворительно»	работа отвечает только одному или не отвечает ни одному критерию

Дополнения и изменения к рабочей программе дисциплины

На 2023/2024 учебный год в рабочую программу дисциплины внесены ежегодные обновления в части литературы и фондов оценочных средств на основании протокола №1 заседания Ученого совета от 29 августа 2023 г.

Внесение изменений в части содержания компетенции УК-10/УК-11 на основании приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 27 февраля 2023 г. №208

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и одобрена
на заседании кафедры протокол № 1 от 28 августа 2023 г.

Заведующий кафедрой _____ И.В. Мартыненко
(подпись)