Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.01 Фитбол

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Подписан: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2023.06.14 17:01:36+03'00'

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Автор: Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2022, 2021, 2020, 2019 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины 5

2. Место учебной дисциплины в структуре ооп во 5

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 6

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости 12

5.1 Тематическое планирование дисциплины 14

5.1.1 Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения 14

5.1.2 Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения 9

5.2 Виды занятий и их содержание 16

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий 16

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий 13

5.2.3.Тематика и краткое содержание лабораторных занятий 18

Не предусмотрены учебным планом 18

5.2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов) 18

Не предусмотрены учебным планом 18

5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости 18

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий 19

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 22

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля 22

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации 25

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций 26

6.3.1 Текущая аттестация 26

6.3.2 Промежуточная аттестация 44

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 44

Не предусмотрено учебным планом 44

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет) 44

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 49

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины 49

8.1 Общесистемные требования 49

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 50

9. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины 51

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины: - продолжение формирования у студентов готовности использовать приобретенную совокупность знании, умений и навыков для организации здорового стиля жизни и обеспечения безопасности на занятиях, исключение возможных спортивных травм в сфере профессиональной деятельности.

Задачи:

1) понимание роли фитбол-аэробики в развитии личности будущего педагога и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2) знание научно-практических основ фитбол-гимнастики и здорового образа жизни;
3) формирование мотивационного ценностного отношения к оздоровительным методикам, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
4) овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств, самоопределение в физической культуре;
5) обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
6) приобретение опыта творческого использования фитбол-гимнастик в физкультурно- спортивной и оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место учебной дисциплины в структуре оп во

Дисциплина «Фитбол» в учебном плане относится дисциплинам вариативной части и является одной из важных в процессе решения задач личностного и профессионального становления будущего бакалавра

педагогики.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения таких дисциплин, как: «Теория и методика гимнастики», «История физической культуры и спорта.

Освоение дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Фитнес-технологии», «Физическая рекреация».

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПКО-3	*Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*	***ПКО-3.1*** *Знает: закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования*	***Знать:*** *историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных*

		дошкольников **ПКО-3.2** *Умеет: осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся* **ПКО-3.3** *Владеет: предметным содержанием образования дошкольников*	*знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания* **Уметь:** *использовать*

			современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей ***Владеть:*** *методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками)*

			организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона
ОПК-8	*Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний*	***ОПК-8.1*** *Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и*	***Знать:*** *историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в*

		общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного	*области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания*

		воспитания ***ОПК-8.2*** *Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей* ***ОПК-8.3*** *Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов,*	***Уметь:*** *использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей* ***Владеть:*** *методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.;*

		экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	*действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона*

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	Трудоемкость	Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам	СРС	Форма промежу

	ЗЕ	часов	Лекции, *часов*	Практические занятия, *часов*	Лабораторные занятия, *часов*	Иные виды, *часов*	В период теоретического обучения, *часов*	В период сессии (контроль), *часов*	**точной аттестации**
Очная форма обучения									
7	3	108	18	36	-	-	54	4	Зачет
Итог	**3**	**108**				**54**	**54**	**4**	
Заочная форма обучения									
10	3	108	4	8	-	-	92	4	Зачет
Итог	**3**	**108**				**12**	**92**	**4**	

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1 Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость, *часов*	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), *часов*	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане*часов*			СРС, *часов*	Текущий рубежный контроль
				лекции	практические	лабораторные		

1.	История возникновения и развития фитбол-аэробики. Преимущества занятий на фитболе	6	3	1	2		3	реферат
2.	Классификация фитбол-упражнений. Оздоровительное воздействие занятий с использованием фитболов на организм занимающихся	6	3	1	2		3	
3.	Методика проведения занятии по фитбол-аэробике	6	3	1	2		3	контрольное задания
4.	Структура и содержание занятий фитбол-аэробики	6	3	1	2		3	
5.	Обучение и управление движения в фитбол-аэробике	6	3	1	2		3	кейс
6.	Урок фитбол-аэробики	6	3	1	2		3	кейс

7.	Инвентарь и возможности его использования	6	3	1	2		3	
8.	Упражнения разминки. План-конспект для вводной части занятия	6	3	1	2		3	кейс
9.	Основная часть занятия фитбол- аэробики. План-конспект	10	5	1	4		5	кейс
10.	Заключительная часть фитбол-аэробики	6	3	1	2		3	кейс
11.	Использование средств фитбол- гимнастики на занятиях с детьми	8	5	1	4		5	
12.	Фитбол-гимнастика для беременных	6	3	1	2		3	
13.	Упражнения для мышц груди	6	3	1	2		3	контрольное задания
14.	Упражнения для ног и ягодиц	8	3	1	2		3	

15.	Упражнения для мышц спины	8	3	1	2		3	
16.	Упражнения для пресса.	8	5	3	2		5	
		108	**54**	**18**	**36**		**54**	

5.1.2 Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	**Разделы курса, темы**	**Общая трудоемкость, *часов***	**Из них аудиторной контактной работы** (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), ***часов***	**Контактная аудиторная работапо видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов***			**СРС, *часов***	**Текущий рубежный контроль**
				лекции	практические	лабораторные		
1.	История возникновения и развития фитбол-	4	-	-	-	-	2	реферат

	аэробики. Преимущества занятий на фитболе							
2.	Классификация фитбол-упражнений. Оздоровительное воздействие занятий с использованием фитболов на организм занимающихся	4	1	-	1	-	7	
3.	Методика проведения занятии по фитбол-аэробике	4	1	1	-	-	10	контрольное задания
4.	Структура и содержание занятий фитбол-аэробики	4	-	-	-	-	10	
5.	Обучение и управление движения в фитбол-аэробике	4	1	-	1	-	6	кейс
6.	Урок фитбол-аэробики	4	-	-	-	-	4	кейс
7.	Инвентарь и возможности его	4	1	1	-	-	4	

	использования							
8.	Упражнения разминки. План-конспект для вводной части занятия	4	1	1	-	-	4	кейс

9.	Основная часть занятия фитбол-аэробики. План-конспект	8	1	-	1	-	5	кейс
10.	Заключительная часть фитбол-аэробики	8	1	-	1	-	5	кейс
11.	Использование средств фитбол-гимнастики на занятиях с детьми	8	1	-	1	-	5	
12.	Фитбол-гимнастика для беременных	9	-	-	-	-	5	
13.	Использование фитбол- гимнастики для коррекции нарушения осанки у дошкольников	6	1	-	1	-	5	контрольное задания
14.	Упражнения для мышц груди	10	-	-	-	-	5	
15.	Упражнения для ног и ягодиц	9	1	-	1	-	5	
16.	Упражнения для мышц спины	8	1	1	-	-	5	

17.	Упражнения для пресса.	6	1	-	1	-	5	
	Контроль	**4**						
		108	**12**	**4**	**8**		**92**	

14.	Упражнения для мышц груди	4					4	
15.	Упражнения для ног и ягодиц	4					4	
16.	Упражнения для мышц спины	4					4	
17.	Упражнения для пресса.	2					2	

5.2 Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: История возникновения и развития фитбол-аэробики. Преимущества занятий нафитболе.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. История возникновения и развития фитбол-аэробики.
2. Изобретение гимнастичесого мяча – фитбола.
3. Основные понятия фитбол-аэробики.
4. Преимущества занятий на фитбол-мяче.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Классификация фитбол-упражнений. Оздоровительное воздействие занятий с использованием фитболов на организм занимающихся

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Классификация упражнений на фитболе: по признаку организации группы; по анатомическому принципы; по исходным положениям; по признаку использования снарядов и предметов; по признаку преимущественного воздействия.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Методика проведения занятии по фитбол-аэробике.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Требования к организации и проведению занятии.
2. Структура и построение занятий по фитбол-аэробике.
3. Методика обучения упражнениям фитбол-аэробики.
4. Музыкальное сопровождение занятий.
5. Техника выполнения базовых шагов фитбол-аэробики и методы конструированиясвязок.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Структура и содержание занятий фитбол-аэробики.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Структура занятия фитбол-аэробики.
2. Структура и содержание разминки
3. Структура и содержание основной части.
4. Структура и содержание силовой части, партерной части.
5. Структура и содержание заключительной части, стретчинг.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Обучение и управление движением в фитбол-аэробике.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Процесс обучения и научения двигательным действиям в аэробике, статика и динамика движений аэробика, положение тела и ориентация в пространстве при выполнении двигательного акта, выполнение моторных программ, перестройка моторных программ.
2. Тренирующее (обучающее) воздействие любого упражнения (комплекса упражнений), направленного на изменение моторной программы должно изменяться в соответствии с кривой обучения, что может служить тестирующим моментом определения уровня сложности предлагаемого упражнения или степени его усвоения.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Урок фитбол-аэробики.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Структура и содержание.
2. Планирование урока фитбол-аэробики.
3. План-конспект урока фитбол-аэробики.
4. Технология и методы конструирования программ, содержание занятий по фитбол-аэробике.
5. Запрещѐнные упражнения в фитбол-аэробике.
6. Моделирование и проведение урока фитбол-аэробики.

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Инвентарь и способы его применения.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Оборудование зала для занятий фитбол-аэробикой. Гигиенические требования коборудованию и инвентарю.
2. Разновидности гимнастических мячей.
3. Правильный подбор гимнастического мяча.
4. Применение другого оборудования на занятиях фитбол-аэробикой.
5. Хранение гимнастических мячей.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Упражнения разминки. План-конспект для вводной части занятия.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. **Первый вариант:** выполнение бега на месте, прыжков на месте, маховых и круговых движений руками, наклоны, приседания; в конце разминки выполнить прыжки на скакалке в умеренном темпе от 1 до 3 минут. Выполнить разминку не менее 5 минут. п

Второй вариант: выполнение прыжков на фитболе 2–3 минуты. Затем,

перебирая ногами, обернитесь вокруг своей оси сначала по часовой стрелке, потом – против часовой стрелки. Начните с нескольких поворотов, постепенно доводя их количество до 8–10 раз.

Далее выполните 10 покачиваний вперед-назад, включая в работу в основном ягодицы и бедра. Завершите разминку медленными покачиваниями бедер (тоже 10 раз) из стороны в сторону, как будто выполняете «танец живота» на фитболе.

Третий вариант: данный вариант можно использовать не только в качестве разминки, но и как кардиотренинг (с той лишь разницей, что данный кардиотренинг выполняется, сидя на фитболе).

2. Написание плана-конспекта одного из вариантов разминки

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4

Тема: Основная часть занятия фитбол-аэробики. План-конспект.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений основной части занятия фитбол-аэробики.
2. Написание плана-конспекта основной части занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Заключительная часть фитбол-аэробики.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Построение и отработка заключительной части занятия.
2. Написание плана-конспекта заключительной части занятия.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7

Тема: Использование средств фитбол-гимнастики на занятиях с детьми.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Организация занятия фитбол-гимнастики в ДОУ.
2. Общие методические требования к занятиям фитбол-гимнастикой для дошкольников.
3. Структура занятия фитбол-гимнастики в ДОУ.
4. Основные задачи оздоровительной фитбол-гимнастики в детском возрасте.
5. Основные этапы фитбол-гимнастики.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Фитбол-гимнастика для беременных.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Использование упражнений на гимнастических мячах в 1 триместре беременности.
2. Применение упражнений на гимнастических мячах в 2 триместре беременности.
3. Применение упражнений на гимнастических мячах в 3 триместре беременности.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Тема: Упражнения для мышц груди.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Отжимания от фитбола, уровни сложности выполнения данного упражнения.
2. Разведение рук в наклоне, модификации данного упражнения.
3. Жим с гантелями, уровни сложности выполнения данного упражнения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема: Упражнения для ног и ягодиц.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Упражнение на укрепление квадрицепсов, мышц ягодиц, икр и задней поверхностибедра.
2. Упражнение задействующее мышцы ягодиц, внутреннюю и внешнюю поверхностибедер, а также укрепляет мышцы пресса и нижнего и среднего отделов спины.
3. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса.
4. Упражнение на укрепление подколенных сухожилий.
5. Упражнение для мышц ягодиц.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: Упражнения для мышц спины.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Упражнение, укрепляющее мышцы-разгибатели позвоночника, благодаря чемуснизится риск травмирования спины при наклонах или поворотах корпуса.
2. Упражнение, укрепляющее разгибатели позвоночника и мышцы пресса.
3. Упражнение, укрепляющее разгибатели позвоночника, мышцы верхнего отделаспины, задние пучки дельтовидных мышц, а также мышцы пресса и ягодиц.
4. Упражнение, укрепляющее поясничный отдел позвоночника.
5. Упражнение, укрепляющее широчайшие мышцы спины и задействует мышцызадней части плеч.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

Тема: Упражнения для мышц брюшного пресса.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Скручивания в упорежа на спине, модификации и уровни сложностивыполнения данного упражнения.
2. Упражнения на укрепление прямых и косых мышц живота с модификациямивыполнения.
3. Упражнения на укрепление нижнего пресса.
4. Упражнения прорабатывающие поперечные и косые внутренние мышцы пресса.
5. Стретчинговые упражнения.
6. Упражнения заминки.

5.2.3.Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

5.2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены учебным планом

5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(очная форма обучения)*:

семестр 7

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	12

Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	**54**

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(заочная форма обучения)*:

9 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	11
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	18
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	7
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	**92**

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

Контрольная работа

реферат.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

7(9) семестр

Примерная контрольная работа для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 *Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Контрольное задание №1.

1. От какого греческого корня произошло слово «аэробика».
2. Дайте дефиницию понятию «аэробика».
3. Кто и в каком году впервые ввел и использовал термин аэробика?
4. Назовите организационно-методические направления оздоровительной аэробики.

Контрольное задание №2

1.Опишите основные этапы истории и развития аэробики.

2.Дайте определение понятию спортивная аэробика.

3.В каком году прошел первый международный чемпионат мира по спортивной аэробике?

4.Перечислите виды программ по спортивной аэробике.

5.Кратко опишите содержание положения по спортивной аэробике.

Контрольное задание №3.

1. Кратко опишите концепцию К. Купера.
2. Система подсчетов очков по К. Куперу.

3.Назовите пять китов аэробики.

4.Назовите 4 обязательных фазы оздоровительной тренировки по К.Куперу.

5.Назовите временные рамки оздоровительной тренировки.

Контрольное задание №4.

1. Дайте определение термина здоровье.
2. С чем связан оздоровительный эффект аэробики?
3. Какие механизмы нейроэндокринной системы запускаются в процессе занятий аэробикой?
4. С чем связана ликвидация жировых запасов?
5. Опишите регулирующий эффект оздоровительной аэробики?

7(9) семестр

Примерная тематика рефертов для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 *Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.

11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения занятий с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.

16. Запрещѐнные упражнения в оздоровительной аэробике.

17. Спортивная аэробика.

18.История возникновения и развития аэробики.

19. К. Купер – создатель аэробики.

20. Понятие интенсивности в аэробике.

21. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.

22. Методические приемы по обучению и управлению

группой.

23. Функциональное тестирование занимающихся.

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации
7(9) семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются вопросы к зачету.

Контрольные вопросы для проведения промежуточной аттестации (зачета):

1. Классификация видов аэробики.

2. Виды оздоровительной аэробики.

3. Что является структурной единицей в аэробике.

4. Структура построения занятия по аэробике.

5. Содержание занятия по аэробике.

6. Формы контроля на занятиях по аэробике.

7. Физиологические преимущества разминки.

8. Цель и задачи разминки.

9. Цель и задачи основной части занятия.

10. Цель и задачи заключительной части занятия.

11. Цель и задачи калистеники.

12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

13. Методические особенности проведения с детьми.

14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.

15. Методические особенности проведения с взрослыми.

16. Запрещѐнные упражнения в оздоровительной аэробике.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Шкала оценки контрольной работы на примере освоения компетенций

ПКО-3 *Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	**Характеристика сформированности компетенций**
5 «отлично»	***Знает:*** приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации

	учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Умеет:** критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную

	деятельность обучающихся. **Владеет:** навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
4 «хорошо»	***Знает:*** приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету.

	Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Умеет:** не в полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения

	отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся. **Владеет:** навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
3 «удовлетворительно»	***Знает:*** приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и

	реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Умеет:** не в полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск,

	анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся. **Владеет:** не в полной мере навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
2 «неудовлетворительно»	**Не знает:** приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования

	примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Не умеет:** не в полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом

	возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся. **Не владеет:** навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной

	и письменной коммуникации целевой аудитории.

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

ПКО-3 *Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса*

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	**Характеристика сформированности компетенций**
5 «отлично»	***Знает:*** приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному

	преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Умеет:** критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности.

	Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся. **Владеет:** навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
4 «хорошо»	***Знает:*** приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей,

	обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Умеет:** не в полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности,

	использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся. **Владеет:** навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
3 «удовлетворительно»	***Знает:*** приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной

	документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Умеет:** не в полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных

	программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся. **Владеет:** не в полной мере навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
2 «неудовлетворительно»	**Не знает:** приоритетные направления

	развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Не умеет:** не в полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в

	соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся. **Не владеет:** навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-

	исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Не предусмотрено учебным планом

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

7(9)семестр

ПКО-3. Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса.

ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	**Характеристика сформированности компетенций**
Зачтено	***Знает:*** приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей,

	обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Умеет:** критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности,

	использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся. **Владеет:** навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
Не зачтено	**Не знает:** приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной

	документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. **Не умеет:** не в полной мере критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных

	общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся. **Не владеет:** навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная
Гимнастика. Методика преподавания : учебник / В.М. Миронов, Г.Б. Рабиль, Т.А. Морозевич-Шилюк [и др.] ; под общ. ред. В.М. Миронова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 335 с. : ил. — (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-018540-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1859808
Овчинникова, Т. С. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах: обучение, коррекция, профилактика : учебно-метод. пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР / под ред. Т.С. Овчинниковой. - Санкт-Петербург : КАРО, 2014. - 248 с. - ISBN 978-5-9925-0564-1. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1044236
Сидоров, Л. К. Основы спортивной подготовки : учебное пособие / Л. К. Сидоров, А. Н. Савчук, С. Л. Садырин. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2023. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4689-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2090867
Дополнительная
Педагогика : учебник / В.Г. Рындак, А.М. Аллагулов, Т.В. Челпаченко [и др.] ; под общ. ред. В.Г. Рындак. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 427 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/25026. - ISBN 978-5-16-018433-3. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2006020
Физическая культура и спорт в системе образования. Инновации и перспективы развития : сборник научных трудов / . - Санкт-Петербург : Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. - 316 с. - ISBN 978-5-288-06069-4. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1840333
Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности : учебник / Л.К. Караулова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 336 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/23930. - ISBN 978-5-16-018443-2. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1933136

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru

4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - http://eor.edu.ru/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - http://window.edu.ru.

5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru

6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

Составление схем, сравнительных и тезисных таблиц

Данный вид самостоятельной работы определяется как частично-поисковый, т.е. часть материала по созданию схем определяется преподавателем, а другая часть материала подбирается самим обучающимся. Обучающийся, применяя рекомендации, рассматривает выявленный научно-практический и учебный материал с позиции анализа для формирования определенной схемы или таблицы. Кроме этого, данный метод является репродуктивным способствующим формированию монологического высказывания студента определяющего основные моменты, принципы и способы, послужившие основанием для формирования схемы или таблицы, а в дальнейшем для её представления или защиты.

Самостоятельно и индивидуально каждый из студентов выявляет на основе анализа теоретического материала необходимые и достаточные для заполнения сравнительной таблицы сведения. Педагогическая ценность подобной работы студентов заключается в обеспечении развития мышления, самостоятельности и активности студента, при максимальной индивидуализации задания, с учетом психофизиологических особенностей студентов. Работа каждого из студентов оценивается преподавателем с позиции логического и образного мышления.

Для самостоятельной работы используется также другой вид СРС – создание таблиц на основе сравнительного анализа, когда студент для осуществления самостоятельной работы имеет только объекты сравнения, а выявление сходства и различия определяется им самим. Используя литературу, рекомендованную преподавателем, студент выявляет характерные признаки, черты или виды, дающие возможность рассмотреть объекты как схожие с одной стороны, и различные, с другой.

Используется в качестве выполнения самостоятельной работы и заполнение тезисных таблиц. Тезисные таблицы предпочтительны по той причине, что они не только дают впоследствии возможность восстановить содержание и главные моменты изучаемого учебного материала, выделить в нем главное, но также обеспечивают возможность определения их взаимосвязи друг с другом, или

сравнения. При этом главные моменты усваиваются намного быстрее, нежели в конспектах. Кроме того, при желании эти главные моменты могут быть поставлены в виде ключевых вопросов для развёрнутого ответа на них своими словами. Наконец, тезисная таблица – самая простая в составлении, что немаловажно в условиях дефицита времени для полных записей студентами.

Заполнение пропусков в схемах, или самостоятельное составление схем также являются одним из видов самостоятельных работ студентов. Эти виды самостоятельных работ можно также определять как частично-исследовательские, способствующие развитию самостоятельного мышления студента и возможности применения творческой инициативы при анализе теоретического материала лекции, семинара. Приветствуется использование студентами возможностей цветовой графики в таблице, схеме. Это способствует лучшему запоминанию, воспроизведению, анализу, творческому толкованию самостоятельно изученного материала.

Завершение выполнения таких видов самостоятельной работы студента – отчет, оформленная схема, заполненная таблица, рассматривается преподавателем как контроль полученных им знаний. Для получения оценки преподавателем определяются соответствующие критерии:

- выполнение работы на уровне распознавания – знакомство: низкое качество;

- выполнение работы на уровне запоминания (чтение, пересказ, воспроизведение изученного материала через схему, таблицу, но в полной мере не может воспользоваться результатами своей работы): удовлетворительное качество;

- выполнение работы на уровне понимания, т.е. студент, используя краткую запись в схеме или таблице способен осуществить процесс нахождения существенных признаков, связи исследуемых объектов, выделение из всей массы несущественного и случайного, установления сходства и различий - в конечном итоге сопоставление полученной информации с имеющимися знаниями: хорошее качество;

- использование полученных знаний при выполнении иных заданий по теме, решение типовых практических задач или тестов, творческое применение полученных знаний: отличное качество.