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

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

## Б1.В.ДВ.09.01 Фитнес-технологии

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 17:01:45+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.Содержание дисциплины ..... 14
5.1.1 Тематический план учебной дисциплины ..... 14
5.1.2 Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения ..... 14
5.1.3Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения ..... 16
5.2Виды занятий и их содержание ..... 19
5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий ..... 19
5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий ..... 10
5.2.3Тематика и краткое содержание лабораторных занятий ..... 14
*Не предусмотрены учебным планом.* ..... 14
5.2.4Примерная тематика курсовых работ* ..... 14
*Не предусмотрены учебным планом.* ..... 14
5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости ..... 14
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий 15
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине ..... 18
6.1.Оценочные материалы для проведения текущего контроля ..... 18
6.2.Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации ..... 24
6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций ..... 26
6.3.1 Текущая аттестация ..... 26
6.3.2 Промежуточная аттестация ..... 46
6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) ..... 46
*Не предусмотрено учебным планом* ..... 46

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет) ..... 46
7.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины……50
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины ..... 50
8.1 Общесистемные требования ..... 51
8.2.Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины . 51
9. Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по освоению дисциплины..... 53

## 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель освоения дисциплины**: формирование профессионально-педагогических компетенций, а также освоение студентами теоретико-методических знаний и практиче- ских умений для работы в области физической культуры и подготовка их к разносторон- ней профессиональной деятельности по специальности

Задачи:

- формировать представление о теоретических основах различных видах фитнеса, как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый об- раз жизни;
- анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов фитнеса;
- формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и ме- тоды 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 индивиду- ального здоровья и здорового образа жизни;
- формировать профессионально-прикладные навыки работы в области фитнес с различным контингентом населения.

## 2. Место учебной дисциплины в структуре ооп во

Дисциплина «Фитнес-технологии» в учебном плане относится дисциплинам вариа- тивной части и является одной из важных в процессе решения задач личностного и про- фессионального становления будущего бакалавра педагогики.

Для освоения дисциплины «Фитнес-технологии» студенты используют знания, умения и навыки, сформированные в ходе изучения таких дисциплин, как: «Теория и ме- тодика гимнастики», «История физической

культуры и спорта», «Фитбол», «Корриги- рующая гимнастика»

Освоение дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Основы адаптивной физической культуры», «Стретчинг».

## 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

| Код компе-тенций | 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 дошкольников* ***ПКО-3.2*** *Умеет: осуществлять* | ***Знать:*** *историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | *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* | *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 общества в области гуманитарных* | ***Знать:*** *историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю,* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | *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* | *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* |
| | | ***ОПК-8.2*** *Умеет:* | ***Уметь:*** *использовать современные, в том* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | *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, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.;* | *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* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | *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* | *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

| Се-мест р | Трудое м-кость | Контактная работа при прове-дении учебных занятий по дис-циплинам (модулям) | СР С | Форм а пром е-жуто |
|---|---|---|---|---|

| | ЗЕ | часов | Лек-ции, *часов* | Прак-тиче-ские занятия, *часов* | Лабо-рато р-ные заня-тия, *часов* | Ины е виды, *часов* | В период теорет и-ческог о обуче-ния, *ча-сов* | В период сессии (кон-троль), *часов* | **ч-ной ат-теста - ции** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| *Очная форма обучения* | | | | | | | | | |
| 5 | 3 | 108 | 18 | 36 | - | - | 54 | - | Зачет |
| *Заочная форма обучения* | | | | | | | | | |
| 8 | 3 | 108 | 4 | 8 | | - | 92 | 4 | Зачет |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1.1 Тематический план учебной дисциплины

### 5.1.2 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. | Значение фитнеса как саэффективного средства физического воспитания | 10 | 6 | 2 | 4 | | 6 | тест |
| 2. | Основы обучения оздоровительным видам | 2 | 8 | 2 | 6 | | 6 | тест |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | аэробики | | | | | | | |
| 3. | Развитие гибкости и пластичностителаа средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг | 12 | 6 | 2 | 4 | | 6 | тест |
| 4. | Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары,фитболы. | 12 | 6 | 2 | 4 | | 6 | реферат |
| 5. | Восстановление гибкости тела иорганизма в целом путем оздоровительной системы | 12 | 6 | 2 | 4 | | 6 | кейс |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Пилатес.. | | | | | | | |
| 6. | Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения,способствующие общей выносливости организма.. | 10 | 4 | 2 | 2 | | 6 | кейс |
| 7. | Принципы и методики построения оздоровительных программ. | 8 | 4 | 2 | 2 | | 4 | реферат |
| 8. | Планирование фитнес и оздорови- тельных программ с учетом пола, возраста и функциональной под- готовленности | 8 | 4 | 2 | 2 | | 6 | кейс |
| 9. | Функциональный уровень фитнес программ | 8 | 6 | 2 | 4 | | 4 | кейс |
| 10. | Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом | 8 | 4 | | 4 | | 4 | реферат |

### 5.1.3 Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

| № п/п | Разделы курса, темы | Общая трудоем-кость, *часов* | Из них ау-диторно й контактно | Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов* | СРС, *часов* | Текущий рубежный контроль |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **йработы** (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа), ***часов*** | лекции | практические | лабораторные | | |
| 11. | Значение фитнеса как эффективного средства | 12 | | | | | 8 | тест |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | физического воспитания | | | | | | | |
| 12. | Основы обучения оздоровительным видам аэробики | 10 | | | | | 8 | тест |
| 13. | Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг | 10 | 1 | | 1 | | 8 | тест |
| 14. | Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы. | 10 | 3 | 1 | 2 | | 8 | реферат |
| 15. | Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной системы Пилатес.. | 10 | 1 | | 1 | | 10 | кейс |
| 16. | Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражнения, способствующие общей выносливости организма.. | 10 | 1 | 1 | | | 10 | кейс |
| 17. | Принципы и методики построения оздоровительных программ. | 10 | 1 | | 1 | | 10 | реферат |
| 18. | Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности | 10 | 2 | 1 | 1 | | 10 | кейс |
| 19. | Функциональный уровень фитнес программ | 10 | 1 | | 1 | | 10 | кейс |
| 20. | Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом | 10 | 2 | 1 | 1 | | 10 | реферат |

## 5.2 Виды занятий и их содержание

### 5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.История возникновения аэробики.

2. Возникновение термина

«аэробика».3.Основные понятия

аэробики.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Основы обучения оздоровительным видам аэробики

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.История возникновения спортивной дисциплины как

вида спорта.2.Содержание программы, правила

соревнований.

3.Понятие об оздоровительной

аэробике. 4.Основная формула и

механизм оздоровления

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Классификация оздоровительной аэробике.

2.Базовая аэробика, степ-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная аэробика, аквааэробика,фитбол-аэробика, классификация средств и структура занятий оздоровительной аэробикой

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использова-ние спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Определение оздоровительной тренировки, оздоровительной аэробики, понятие здоро-вья, оздоровления.

2.Рациональная физическая тренировка, оздоравливающий эффект оздоровительной тре-нировки.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной систе-мы Пилатес.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Структура занятия оздоровительной аэробики (разминка, основная часть, силовая часть,партерная часть, заключительная часть, стретчинг).

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

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

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 двига- тельного 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 слож- ности предлагаемого упражнения или степени его усвоения

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Принципы и методики построения оздоровительных программ

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата.

2.Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки, биомеханические ме-ханизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки.

3.Общий центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата нанее, амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема: Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста ифункциональной подготовленности.

Краткое содержание лекции:

1.Физиологические аспекты тренировочного эффекта.

2.Долговременный положительный эффект физической тренировки.

3. Повышение устойчивости к утомлению.

4.Срочный тренировочный эффект при повышении интенсивности работы опорно-двигательного аппарата, отставленные тренировочные эффекты.

### 5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Значение фитнеса как эффективного средства физического воспитания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Практическое занятие в спортивном зале.

2.Технология и методы конструирования программ.

3.Содержание занятий по аэробике.

4.Запрещѐнные упражнения в оздоровительной аэробике.Моделирование и проведение урока аэробики.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-4

Тема: Основы обучения оздоровительным видам аэробики

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Практическое занятие в спортивном зале.

2. Разучивает базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Max (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь – ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March)., Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick).

3.Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basic step, Squat, Step-touch, Touch-step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V-step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Практическое занятие в спортивном зале.

2.Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.

3.Составление комплексов упражнений на растяжку.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-8

Тема: Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использова-ние спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.практическое занятие в спортивном зале.

2.Метод блоковой хореографии.

2.Метод бэйс хореографии. Метод хореографии фристайл.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-10

Тема: Восстановление гибкости тела и организма в целом путем оздоровительной систе-мы Пилатес.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Практическое занятие в спортивном зале.

2.Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса, груди, спины, ног и рук.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Тема: Выносливость и средства ее развития в оздоровительной тренировки. Упражне-ния, способствующие общей выносливости организма.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Практическое занятие в спортивном зале.

2.Выполнение упражнение на гибкость и растяжку (стретчинг).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 12

Тема: Принципы и методики построения оздоровительных программ

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Практическое занятие в спортивном зале.

2.Отработка комплексов упражнений для развития гибкости. Подготовка плана-конспектазаключительной части занятия аэробного класса.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13

Тема: Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста ифункциональной подготовленности

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:1.Практическое занятие в спортивном зале.

2.Выполнение упражнение на гибкость и растяжку (стретчинг).

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14-15

Тема: Функциональный уровень фитнес программОсновные вопросы и задания:

1.Выполнение упражнение на гибкость и растяжку (стретчинг).2.Отработка комплексов упражнений для развития гибкости.

3.Подготовка плана-конспекта заключительной части занятия аэробного класса.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16-17

Тема: Техника безопасности и правила поведения при занятиях фитнесом

Основные вопросы и задания:

1. Правила техники безопасно при выполнении упражнений различной направленно-сти.
2. Правила поведения спортивном зале, бассейне, тренажерном зале.
3. Функции тренера-инструктора по обеспечению техники безопасности занимающи-мися.

### 5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

***Не предусмотрены учебным планом.***

### 5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

***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)*:

***5 семестр***

| 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)*:

***7 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:

Тест

реферат.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

***5(7) семестр***

Примерный тест 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. По объему активной мышечной массы все физические упражнения одразделяются:

а) на локальные, региональные и глобальные;

б) на активные, пассивные, активно-пассивные; в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.

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.

3. Фазы восстановления общих функций организма;

а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление;

б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивноактивное

восста- новление;

в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация («пе- ревосстановление»), длительное (позднее) восстановление.

4. Аэробика классифицируется:

а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная; б) оздоровительная, прикладная, спортивная;

в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.

5. Требования и средства аэробики:

а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор ганте- лей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

Б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ков- ровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;

в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музы- кальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

6. 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 орга- низма к занятиям;

в) используя высокоударные упражнения, включить в работу все группы мышц, ра- зогреть суставы, т. Е. подготовить организма к занятиям;

8. Задача основной части урока:

а) увеличение ЧСС до целевого уровня и сохранение ее в течение длительного промежутка времени, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспи- тание гибкости с помощью стретчинга, воспитание физических и психических качеств;

б) увеличение ЧСС до уровня «целевой зоны» и сохранения ее в течение длитель- ного промежутка времени, воспитание физических и психических качеств; повышения функциональных возможностей организма (дыхательной,

сердечно-сосудистой, мышеч- ной), повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В) включить в работу все группы мышц, разогреть суставы, т. Е. подготовить орга- низма к занятиям; достижение «пиковой» нагрузки, увеличение подвижности опорно- связочного аппарата, достижение максимальной частоты сердечных сокращений, воспи- тание физических и психических качеств.

9. 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.

10. Целью заключительной части урока является:

а) снижение ЧСС до нормального значения, восстановление длины мышц до ис- ходного состояния, умеренное развитие гибкости; создание эмоциональной разрядки по- сле физической нагрузки и облегчение психологического перехода к обыденной жизни;

б) создание эмоциональной разрядки после физической нагрузки, снижение ЧСС до

«целевого» значения, воспитание гибкости и координации;

в) увеличение подвижности суставов и повышение амплитуды движений средства- ми хореографии, снижение ЧСС до «целевого» значения.

11. 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.

7. Высокоударные упражнения:

а) большие по амплитуде движения, резкие движения, быстрые движения; б) прыжки, бег, танцевальные шаги;

в) прыжки, скачки, подскоки.

8. Разминка содержит упражнения:

а) низкой ударности, низкой интенсивности, мягкий стретчинг; б) высокой

интенсивности, высокоударные, быстрые;

в) на дыхание, стретчинг, высокоударные, активный стретчинг.

9. Вторую заминку составляют упражнения:

а) низкоударные, медленные, , выразительные, плавные, прыжковые;

б) на восстановление дыхания, увеличение гибкости, развитие координации; в) высокоударные, высокоинтенсивные.

10. Требования к командам инструктора:

а) веселые, громкие, задорные, краткие;

б) информативные, предварительные, краткие, постоянные; в) постоянные, подробные, вербальные, невербальные.

11. Требования к музыке, звучащей на занятиях аэробикой:

а) ритмичная, соответствующая форме проведения занятий, громкая, задорная, со- временная, соответствующая возрасту;

б) соответствующая возрасту, уровню подготовленности и форме проведения заня- тий, не имеющая пауз, ритмичная, не заглушающая голос инструктора;

в) веселая, громкая, современная, ритмичная, соответствующая возрасту, соответ- ствующая форме проведения занятий.

12. Утомление при физических нагрузках определяется по:

а) внешнему виду, самоощущениям, сохранению темпа движений, настроению;

б) потоотделению, частоте дыхания, настроению, способности говорить;

в) окраске кожи, потоотделению, частоте дыхания, координации движений, внеш- нему виду, мимике, пульсу.

13. Способы уменьшения травматизма:

а) снизить интенсивность нагрузки, увеличить продолжительность занятий, изме- нить форму одежды, увеличить скорость выполнения упражнений;

б) использовать низкоударную нагрузку, увеличить адаптационный период, сни- зить интенсивность нагрузки, сократить продолжительность занятий;

в) увеличить адаптационный период, снизить интенсивность нагрузки, ограничить амплитуду движений, исключить упражнения, требующие напряжения, увеличить коли- чество занятий в неделю.

14. Противопоказанными в оздоровительной аэробике упражнениями являются:
а) «плуг», подъем прямых ног в положении лежа на спине, круговые движения го- ловой, чрезмерная амплитуда движений;
б) полуприседы, махи до горизонтали, прыжки, наклоны с опорой руками о бедра; в) бег, танцевальные шаги, взмахи руками, подскоки, упражнения на растяжку.
15. Основной целью любой программы шейпинга является:
а) физическая тренировка, призванная исправить имеющиеся физические недостат- ки фигуры и приблизиться, насколько возможно, к параметрам «шейпинг-модели»;
б) физическая тренировка, главной целью которой является увеличение подвижно- сти суставов и амплитуды движений;
в) физическая тренировка, суть которой увеличить объем мышечной массы.
16. Степ-аэробика это:
а) вид оздоровительной аэробики, комплексы упражнений которой построены на различных шагах;
б) вид спортивной ходьбы, которая используется в закрытых помещениях;
в) низкоударный высокоинтенсивный вид оздоровительной аэробики с использова- нием специальной степ-платформы.
7. Преимуществом силового сегмента в фитболл-аэробике является: а) существенное снижение ударной нагрузки на ноги и позвоночник;
б) существенное увеличение ударной нагрузки на ноги и позвоночник; в) существенное увеличение ударной нагрузки на плечевой пояс;
8. При проведении занятий по аква-аэробике инструктор находится: а) на суше;
б) в воде;
в) не имеет значения.
9. Стретчинг является:
а) эффективным методом развития силы;
б) эффективным методом развития гибкости;

в) эффективным методом развития скоростно-силовой выносливости.

10. Фитнес-йога представляет собой;

а) сочетание древней гимнастики и медитации;

б) сочетание здорового образа жизни и медитации;

в) интеграцию древней гимнастики и здорового образа жизни с современной точки зрения.

11. Калланетика это:

а) вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мышечных групп;

б) женский вид гимнастики, вызывающий активность глубоко расположенных мы-

шечных групп;

в) женский вид гимнастики, вызывающий активность поверхностных мышечных групп.

12. Суть метода Пилатеса это:

а) релаксация, концентрация, выравнивание, дыхание, центрирование, координация, плавность движений, выносливость;

б) статическая нагрузка, выполнение упражнений сидя или лежа, правильное дыхание;

в) регулярность нагрузки, плавность движений, координация, центрирование.

13. Норма содержания жира в организме женщин до 30 лет: а) 20 – 25 %;

б) 18 – 23 %;

в) 25 – 30 %.

14. От чего зависит вес тела человека:

а) роста, возраста, питания, энергозатрат, типа телосложения;

б) питания, возраста, места жительства, национальных традиций; в) роста, продолжительности сна, питания, типа нервной системы.

15. Принципы рационального питания:

а) низкая калорийность питания, употребление пищи по желанию, не есть на ночь;

б) баланс энергии, разнообразие пищи и удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах, соблюдение режима приема пищи;

в) ограничение количества потребление пищи, увеличение количества высококало- рийных продуктов, увеличение дробности питания.

***5(7) семестр***

Примерная тематика рефератов 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. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Преимущества оздоровительной танцевальной аэробики.
5. Особенности проведения занятий на фитболах.
6. Формы проведения и организация занятий аква-аэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.
8. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
9. Пилатес и история его возникновения.
10. Калланетик и история его возникновения.
11. Детский фитнес.
12. Методика проведения занятий в тренажерном зале.

## 6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

1. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
2. Влияние физической нагрузки на человека.
3. Процесс восстановления; фазы восстановления.
4. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.

5. А ория развития.

э 6. Классификация аэробики. Требования и средства аэробики.

7. ХХарактеристика подготовительной части урока (строение, содержание, вадачи).

8. бОсновная часть урока (строение, содержание, задачи).

9. иЗаключительная часть урока (строение, содержание, задачи).

10кОсновные шаги и их разновидности, используемые в аэробике.

11аМетоды построения танцевальных комбинаций в аэробике.

12. Методы разучивания связок из базовых, основных и альтернативных шагов.

13ИВиды перемещений в аэробике.

14с Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора.

т Требования к

командам.

15. Музыкальное сопровождение. Пример записи под музыку комплекса упражнений по аэробике. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требованияк музыке в аэробике.

16. Оздоровительный эффект аэробики и самоконтроль на занятиях. Признаки утом- ления при физических напряжениях.

17. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.

18. Интенсивность занятий. Формула расчета физической нагрузки. Формула Корво-

нен

а. 19. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.

20. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражне-

ний в аэробике.

21. Основные требования к занятиям со спецгруппами.

22. Шейпинг. Особенности структуры занятий.

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

24. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на степах. Направление движе- ний в степ-аэробике. Особенности построения занятий.

25. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.

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

27. Стретчинг. Принципы правильной тренировки. Виды стретчинга, их характери- стика. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.

28. Йога. Характеристика программы.

29. Калланетик. Особенности программы.

30. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.

31. Типы тренажеров и их характеристики.

32. Роль физических упражнений в регулировании веса тела. Определение типа те- лосложение и нормального веса человека (формулы БрокаБругша, Квентеля, Бонгарда). Методы определения жира в организме.

33. Метаболизм. Способы повысить уровень метаболизма.

34. Формула для вычисления минимального дневного потребления калорий.

35. Основы питания.

36. Принципы рационального питания.

37. Правила построения режима и рациона питания для создания анаболических ус- ловий.

38. Правила построения режима и рациона питания для создания катаболических ус- ловий.

## 6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

### 6.3.1 Текущая аттестация

**Шкала оценки теста 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<br>«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.<br>**Умеет:** критически<br>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.<br>**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<br>«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.<br>**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.<br>**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<br>«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.<br>**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.<br>**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<br>«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.<br>**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.<br>**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<br><br>«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.<br>**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.<br>**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<br>«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.<br>**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.<br>**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<br>«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.<br>**Умеет:** не в полной мере |

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

| | |
|---|---|
| | обучающихся.<br>**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<br>«неудовлетворительно» | **Не знает:** приоритетные направления<br>развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации<br>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.<br>**Не умеет:** не в полной мере критически<br>Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их<br>научности,<br>психологопедагогической<br>и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать<br>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.<br>**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)**

5(7)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.<br>**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.<br>**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.<br>**Не умеет:** не в полной мере критически<br>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<br>в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.<br>**Не владеет:** навыками конструирования<br>Предметного содержания и<br>адаптации его в соответствии с<br>особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации<br>целевой аудитории. |

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

| ***Основная*** |
|---|
| Фитнес : учебное пособие / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2021. - 100 с. - ISBN 978-5-7638-4512-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2088767 |

| |
|---|
| Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1816599 |
| ***Дополнительная*** |
| Булгакова, О. В. Фитнес-тренинг формирования готовности студентов вуза к выполнению комплекса ГТО : монография / О. В. Булгакова, В. С. Близневская, В. В. Пономарев. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2018. - 140 с. - ISBN 978-5-7638-4056-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1818750 |
| Силовой фитнес: основы тренировок : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов. - Москва : Всероссийская академия внешней торговли, 2022. - 107 с. - ISBN 978-5-9547-0220-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2041682 |
| Руненко, С. Д. Врачебный контроль в фитнесе: Монография / Руненко С.Д., - 2-е изд. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2018. - 192 с. (Научная мысль)ISBN 978-5-16-106693-5 (online). - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/969612 |

## 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.