

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Богатырёв Дмитрий Кириллович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.01.2024 13:50:20
Уникальный программный ключ:
dda1af705f677e4f7a7c7f6a8996df8089a02352bf4308e9ba77f90a85af1405

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РУССКАЯ ХРИСТИАНСКАЯ ГУМАНИТАРНАЯ АКАДЕМИЯ
им. Ф.М. Достоевского»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
Часть, формируемая участниками образовательных отношений**

Дисциплина по выбору

«ФИТНЕС»

**ОСНОВНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПОДГОТОВКИ БАКАЛАВРА
ПО НАПРАВЛЕНИЮ**

37.03.01. Психология

Квалификация:	<u>Бакалавр</u>
Форма обучения	<u>очная</u>
Срок освоения ОПОП	<u>4 года</u>
Кафедра	<u>психологии</u>

Утверждено на заседании УМС
Протокол № 10/06/2023 от 20.06.2023 г.

**Санкт-Петербург
2023**

СОДЕРЖАНИЕ

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Цель и задачи освоения дисциплины
- 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП
- 1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника
- 1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
- 1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

II. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися
- 3.2. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

- 4.1. Структура фонда оценочных средств
- 4.2. Содержание фонда оценочных средств
- 4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- 5.1. Основная литература
- 5.2. Дополнительная литература
- 5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение
- 5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы
- 5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

VII. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ УСЛОВИЯ ИНВАЛИДАМ И ЛИЦАМ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложение 1. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

I. Организационно-методический раздел

1.1. Цель и задачи освоения учебной дисциплины.

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности к направленному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих **задач**:

- понимание социальной значимости физической культуры и спорта и их роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование теоретических представлений о биологических, психолого-педагогических и практических основах физической культуры;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психических и физических качеств и свойств личности;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к профессиональной и бытовой деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Фитнес» является дисциплиной по выбору и относится к элективным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений Учебного плана. Изучается с 1 по 8 семестр. **Промежуточная аттестация по дисциплине** осуществляется в форме **зачета (в 8 семестре)**. При этом проводится оценка компетенций, сформированных по дисциплине.

1.3. Роль дисциплины в формировании компетенций выпускника.

Дисциплина является составляющей в процессе освоения компетенции УК-7. Основные знания, необходимые для освоения дисциплины формируются на базе навыков, приобретенных в ходе получения среднего образования. Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.

В результате обучения по дисциплине обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

Код компетенции	Содержание компетенции	Код и содержание индикатора достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК- 7.2: Применяет комплексы избранных физических упражнений, средства избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры

		личности; УК-7.3: Формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
--	--	--

1.5. Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания

Код и содержание компетенций	Этап освоения компетенции*	Основные признаки сформированности компетенции (дескрипторное описание уровня)			
		Признаки оценки несформированности компетенции	Признаки оценки сформированности компетенции		
			минимальный	средний	максимальный
УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1	Не знает: основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Плохо знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры, но допускает ошибки.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.
		Не умеет: воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Плохо умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки.	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Не владеет: навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	Плохо владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений, но допускает ошибки	Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.
	2	Не знает: основы и правила здорового образа жизни, поддержания	Плохо знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического

		физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры, но допускает ошибки.	тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.
		Не умеет: воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Плохо умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает ошибки.	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
		Не владеет: навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	Плохо владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений, но допускает ошибки	Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.
	3	Не знает: основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Плохо знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры, но допускает ошибки.	Знает основы и правила здорового образа жизни, поддержания физического тонуса и укрепления здоровья человека средствами физической культуры.
		Не умеет: воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Плохо умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но допускает	Умеет воспроизводить комплексы физических упражнений, необходимые для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

	деятельности.	профессиональной деятельности.	ошибки.	
	Не владеет: навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	Плохо владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.	Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений, но допускает ошибки	Владеет навыками организации здорового образа жизни и поддержания физического тонуса, определения норм физической нагрузки и характера физических упражнений.

* - Формирование компетенций проходит в 3 этапа: 1-2 курс -1-й этап; 3 курс -2-й этап; 4 курс (4-5 курс -при очно-заочной и заочной формам обучения) -3-й этап -при освоении ОПОП бакалавриата.

II. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет **328** часов.

Дисциплина / семестр	Вид учебной работы					
	Занятия лекционного типа	Занятия практического типа	Самостоятельная работа	Консультации	Промежуточная аттестация	Контроль
Фитнес / 1-8	-	328	-	-	Зачет на последнем занятии	-
Всего						328

III. Содержание дисциплины с указанием отведенного количества академических часов, видов учебных занятий и форм текущего контроля

3.1. Содержание дисциплины, структурированное по темам, и виды контактной работы с обучающимися

№	Название темы с кратким содержанием	Контактная работа с обучающимися			
		Лекции	Практические занятия	Формы текущего контроля	Формируемые компетенции
1.	Лёгкая атлетика. Спортивная ходьба. Основы здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. 1. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование. 2. Передний шаг, задний толчок, задний шаг. 3. Ходьба широким шагом. Медленная ходьба с постановкой на грунт прямой ноги и удержание её прямой до момента вертикали. 4. Ходьба разными техниками. Работа рук. Положение спины, плеч.	-	30	Тестирование: Прохождение дистанции 1500 м и 2000 м с учетом правильной техники ходьбы. Реферат	УК-7 (УК 7.2, УК 7.3)
2.	Бег на средние и длинные дистанции. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. 1. Высокий	-	30	Тестирование: Пробег дистанция 500м на время. Кросс 1500 м, 2000 м без учёта времени. Реферат	УК-7 (УК 7.2, УК 7.3)

	старт и стартовый разгон. Финиширование. 2. Беговые и прыжковые упражнения. 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития выносливости.				
3.	Бег на короткие дистанции. 1. Низкий старт, стартовый разгон. 2. Беговые и прыжковые упражнения. 3. Беговой шаг, бег по дистанции. 4. Средства для развития скорости. 5. Бег 100 м. 6. Челночный бег 5X10 м. Прыжки в высоту. 1. Прыжковые упражнения 2. Отталкивание в прыжках в высоту. 3. Переход через планку, приземление. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в разных положениях.	-	31	Бег 2000 м без учёта времени. Бег 100 м на время. Спортивная ходьба 1500 м (на 3 курсе), 2000м (на 4 курсе) Эстафетный бег 4x100 м на время. Описание техник передачи эстафетной палочки Реферат	УК-7 (УК 7.2, УК 7.3)
4.	Гимнастика спортивная. Олимпийское движение. Паралимпийские игры. Акробатика 1. Группировки, перекаты. Кувырок вперёд, назад. Соединение нескольких кувырков вперёд. Выполнение связок, переходов на ковре.	-	40	Тестирование: Составление и выполнение акробатических комбинаций: по одному, группой до 4 чел. Реферат	УК-7 (УК 7.2, УК 7.3)
5.	Упражнения на бревне 1. Ходьба на бревне разными способами. 2. Повороты разной степени сложности на бревне. Упражнения в равновесии на месте с различным положением рук. 3. Ходьба с различным положением рук. 4. Вскоки разной степени сложности. 5. Соскоки разной степени сложности. 6. Разучивание комбинаций на бревне.	-	14	Тестирование: Составление и выполнение комбинаций упражнений на бревне Реферат	УК-7 (УК 7.2, УК 7.3)
6.	Прыжки через скакалку 1. Различные прыжки через короткую скакалку: на месте, с промежуточным подскоком, без промежуточного подскока, с ноги на ногу. 2. Прыжки через короткую скакалку в парах, тройках, пятерках. 3. Прыжки через длинную скакалку. 4. Прыжки на скорость 2x30сек с отдыхом 30сек. 5. Прыжки 2x1мин. с отдыхом 30сек.	-	24	Тестирование: Составление и выполнение комбинаций упражнений на скакалке Реферат	УК-7 (УК 7.2, УК 7.3)
7.	Гимнастика художественная 1. Разучивание элементов художественной гимнастики с разными предметами. 2. Разучивание элементов художественной гимнастики без предметов. Классическая аэробика и её виды. 1. Классическая аэробика 2. Степ-аэробика 3. Фитбол-аэробика	-	40	Тестирование: Комбинация из 5-ти акробатических элементов. Комбинация с предметом художественной гимнастики. Прыжки на скорость	УК-7 (УК 7.2, УК 7.3)

	4. Стретчинг		2х30сек с отдыхом 30сек. Силовые упражнения по выбору преподавателя на различные группы мышц. Реферат		
8.	<p>Лыжный спорт Основы организации двигательного режима: характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение строевых команд. 2. Различные повороты на месте. <p>Техника классических шагов</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Попеременный двухшажный ход. 2. Одновременный двухшажный ход 3. Неклассический вид: коньковый ход 4. Подъёмы попеременным двухшажным ходом, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой». 5. Спуски в разных видах стойки 6. Различные торможения. 7. Развитие выносливости 8. Подвижные игры на лыжах 	-	40	<p>Тестирование: 1. Описание техник передвижения. 2. Прохождение дистанции до 5 км в выбранном темпе. Тестирование: Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши) на время Описание технического выполнения подъёмов, спусков, торможений. Реферат</p>	УК-7 (УК 7.2, УК 7.3)
9.	<p>Волейбол. Техника игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные подготовительные упражнения. 2. Передачи мяча, летящие с различной траекторией. Передачи мяча в стенку. Передачи мяча во встречных колоннах. Передача мяча в парах, тройках у сетки. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча, отскочившего от сетки. 3. Подачи мяча разными способами. Подачи разными способами. 3. Нападающие удары: отработка техники. 4. Виды блокирования. <p>Тактика игры</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. 2. Разбег для нападающего удара и передача в прыжке через сетку. Умение определять зону при блокировании. Способы приема и передачи мяча: выбор наиболее целесообразного способа приема сильных и нацеленных подач. 3. Групповые тактические действия в нападении. Прием мяча с подачи и первая передача в зависимости от расположения игроков зон 3 и 2. Первая передача для нападающего удара 		40	<p>Тестирование: Передача мяча над головой, в движении, в круге, на месте. Передача мяча в парах. Подача изученным способом Нападающий удар Блокирование мяча Учебная двухсторонняя игра с соблюдением правил Реферат</p>	УК-7 (УК 7.2, УК 7.3)

	<p>4. Групповые тактические действия в защите. Страховка игроков при нападающем ударе и блокировании. Расположение игроков задней линии при блокировании.</p> <p>5. Командные тактические действия в нападении и защите: игра в нападении с первой и второй передач игроком зоны нападения. Взаимодействие игроков в нападении и защите, тактические комбинации.</p> <p>6. Учебные игры.</p> <p>7. Судейство</p> <p>8. Двухсторонняя игра.</p> <p>9. Развитие скоростных, скоростно-силовых качеств.</p>			
10.	<p>Настольный теннис. Тактика игры в настольный теннис.</p> <p>1. Влияние настольного тенниса на развитие двигательных качеств. Правила игры. Судейство.</p> <p>2. Виды ударов.</p> <p>3. Прием подачи разными способами.</p> <p>4. «Подставки» с вращением и без вращения мяча.</p> <p>5. «Накаты» справа против «подставки» без вращения мяча и против несильной «подрезки».</p> <p>6. Приём с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката», с вращением мяча вверх и справа</p> <p>7. Подачи различной техники.</p> <p>8. Взаимосвязь техники и тактики игры.</p> <p>Тактика игры</p> <p>9. Тактика одиночных встреч. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры</p> <p>10. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов.</p> <p>11. Двухсторонняя игра с соблюдением правил</p>	39	<p>Тестирование: Выполнение «накатов», «подставок» с вращением мяча и без. Использование изученных видов ударов. Учебная игра с соблюдением правил. Реферат</p>	
Итого		328 часов		

IV. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

4.1. Структура фонда оценочных средств

Наименование раздела (темы) дисциплины	Код и наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	Оценочные средства текущего контроля/промежуточной аттестации
Лёгкая атлетика.	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Опрос, тест
Бег на средние и длинные дистанции.	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Опрос, тест
Бег на короткие дистанции.	УК-7	УК-7.2,	Опрос, тест

		УК-7.3	
Гимнастика спортивная. Акробатика	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Опрос, тест
Упражнения на бревне	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Опрос, тест
Прыжки через скакалку	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Опрос, тест
Гимнастика художественная Классическая аэробика и её виды.	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Опрос, тест
Лыжный спорт Техника классических шагов	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Опрос, тест
Волейбол. Техника игры Тактика игры	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Опрос, тест
Настольный теннис. Тактика игры	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Опрос, тест
Промежуточная аттестация (зачет)	УК-7	УК-7.2, УК-7.3	Вопросы для подготовки к аттестации

4.2. Содержание фонда оценочных средств

1. Текущий контроль

Задания для устного опроса (УК-7.1, УК-7.2)

1, 2 КУРС

1. Классическая (базовая) аэробика. Определение понятия «классическая аэробика». Структура и содержание занятий аэробикой
2. Специфика отдельных частей занятия оздоровительной классической аэробикой (подготовительной, основной, заключительной).
3. Классификация физических упражнений классической (базовой) аэробики
4. Техника движений в современной оздоровительной классической аэробике. Техника основных движений ногами (базовых шагов), техника основных движений руками в оздоровительной аэробике. Типичные ошибки техники.
5. Методика становления правильной техники движений на занятиях у занимающихся в оздоровительных центрах.
6. Методика и техника силовых упражнений в оздоровительной аэробике. Место силовых упражнений в структуре занятия аэробикой.
7. Методика и техника упражнений на растягивание (стретчинга) в оздоровительной аэробике.
8. Методика составления комбинаций базовых шагов классической аэробики (Уровень 1).
9. Методы изменения интенсивности занятия аэробикой с помощью различной хореографии.
10. Методика разучивания комбинаций в аэробике.
11. Методические приемы по разучиванию комбинаций в оздоровительной аэробике. Вербальные команды и специфическая

жестикуляция преподавателя оздоровительной аэробики. Управление группой на занятиях по оздоровительной аэробике.

12. Построение занятия степ-аэробикой.

13. Использование базовых шагов и их специфика в степ - аэробике.

14. Техника движений на занятиях степ - аэробикой. Специфика движений рук, ног, туловища и безопасность уроков. Составление комбинаций в степ - аэробике; методика и специфика их разучивания. Специфика работы преподавателя по степ - аэробике.

15. Оздоровительная аэробика танцевального направления. Построение занятий, использование базовых шагов и их специфика.

3 КУРС

16. Аэробика с гантелями, эспандером, мини-штангой. Специфика занятий.

17. Особенности построения урока с использованием фитбола.

18. Классическая аэробика (уровень II). Методика составления комбинаций II уровня сложности.

19. Общая характеристика программ аэробики силовой направленности. Специфика занятий. Методика построения занятий.

20. Методы и средства развития координационных способностей в программах аэробики

21. Аэробика с бодибаром. Техника выполнения упражнений и правила тренировки с бодибарами.

22. Аэробика со штангой. Техника выполнения упражнений и правила тренировки со штангой.

23. Силовая тренировка с применением фитболов.

4 КУРС

24. Классификация основных асан йоги. Методика построения занятий йогой в формате фитнес - клуба.

25. Методика составления программ по системе «Происхождение названия, цель и концепция занятий Пилатес».

26. Система «Изотон». Методика построения занятий.

27. Аква-аэробика: структура занятий, содержание, методика.

28. Интервальная тренировка в аэробике. Технология проведения занятий.

29. Круговая тренировка в аэробике. Технология проведения занятий.

30. Аква-аэробика: структура занятий, содержание, методика.

31. Методика составления композиций в фитнес - аэробике.

32. Методические особенности составления программ занятий в тренажерном зале в зависимости от целей занимающихся.

33. Составление композиций по спортивной аэробике: индивидуальная программа, пары, тройки, командные упражнения. Особенности сочетания базовых движений, их стилистика, техника.

2. Промежуточная аттестация (зачет, УК-7.1, УК-7.2)

1. Провести на группе разучивание техники базовых шагов оздоровительной классической аэробики, используя правила смены лидирующей ноги.

2. Провести на группе изучение техники базовых шагов классической аэробики линейным методом.

3. Провести на группе соединение двух шагов методом пирамиды.

4. Провести на группе изучение техники базового шага в пределах музыкального квадрата.

5. Провести на группе соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части методом сложения.
6. Методика построения комбинаций. Метод связывания.
Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги под музыкальное сопровождение.
7. Провести на группе разучивание связки на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов и изменений направления с добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками.
8. Провести на группе фрагмент занятия (подготовительную часть) урока оздоровительной классической аэробики.
9. Провести на группе комплекс упражнений заключительной части занятия (стретчинг).
10. Провести на группе фрагмент основной части (аэробную часть) занятий оздоровительной классической аэробики.
11. Провести урок оздоровительной классической аэробики (60 минут).
12. Провести на группе фрагмент основной части занятия - силового класса (комплекс упражнений кондиционной гимнастики)
13. Провести на группе разучивание техники базовых шагов степ - аэробики семейств «Knee - up», «Repeat knee - up», «Basic», «Double basic».
14. Провести на группе методику разучивания базовых шагов степ - аэробики линейным методом.
15. Метод пирамиды. Провести на группе методику соединения двух шагов степ - аэробики методом пирамиды.
16. Метод сложения. Провести на группе разучивание соединения двух, трёх, четырёх шагов альтернативной части связки степ - аэробики методом сложения.
17. Провести на группе фрагмент основной части занятия оздоровительной степ - аэробики (комбинации на 32 счёта со сменой лидирующей ноги).
18. Провести на группе фрагмент основной части занятия оздоровительной степ - аэробики (комбинации на 32 счёта со сменой лидирующей ноги с использованием модификаций базовых шагов добавлением прыжков, подскоков, поворотов, движений руками и изменений направления).
19. Провести на группе фрагмент основной части занятия (аэробную часть) танцевальной аэробикой.
20. Провести на группе программу кардио - аэробики (на выбор).
21. Провести на группе фрагмент основной части занятий (силовую часть) с гантелями.
22. Провести на группе фрагмент основной части занятий (силовую часть) с резиновым амортизатором.
23. Провести на группе фрагмент основной части занятий (силовую часть) с «body bag» и мини - штангой.
24. Провести на группе фрагмент основной части занятий (силовую часть) с медицинболом.
25. Продемонстрировать и объяснить правила работы с кардиотренажерами (включение, установка данных, выбор тренировочной программы).
26. Провести аэробную тренировку на кардиотренажёре (на выбор) по заданной интенсивности с учётом индивидуальных особенностей занимающихся. 9. Составить тренировочную программу для начинающих (женщины).
27. Продемонстрировать технику силовых упражнений на тренажёрах, помощь, страховку в зависимости от величины поднимаемого веса.
28. Провести тренировочное занятие силовой тренировкой в тренажёрном зале для начинающих (мужчины).

29. Провести тренировочное занятие силовой тренировкой в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (женщины) в зависимости от цели.

30. Провести тренировочное занятие силовой тренировкой в тренажёрном зале для среднего уровня подготовленности (мужчины) в зависимости от цели.

4.3. Инструменты контроля знаний и степени освоения компетенций

Оценка результатов производится в соответствии с утверждённой шкалой оценивания.

Шкала оценивания знаний студента

«Зачтено» – заслуживает обучающийся, показавший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшего обучения и профессиональной деятельности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с рекомендованной литературой по программе курса. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает 50% и более правильных ответов;

«Не зачтено» – выставляется обучающемуся, показавшему пробелы в знании основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. При использовании для контроля тестовой программы, если студент набирает менее 50 % правильных ответов.

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. : ил. - Библиогр.: с. 608-609. - ISBN 978-5-7638-3640-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151 (24.07.2019).

5.2. Дополнительная литература

№ п.п.	Наименование учебников, учебно-методических, методических пособий, разработок и рекомендаций
1.	Передельский, А.А. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта : учебник для высших учебных заведений физической культуры / А.А. Передельский. - Москва : Спорт, 2016. - 417 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-04-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461353 (23.07.2019).
2.	Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура : учебное пособие / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. - 3-е изд., стер. - Москва : Издательство «Флинта», 2018. - 145 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-89349-557-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=79336 (23.07.2019).

5.3. Программное обеспечение: общесистемное и прикладное программное обеспечение:

№	Наименование ПО	Реквизиты подтверждающего документа	Комментарий
1	Операционная система Microsoft Windows Pro версии 7/8	Номер лицензии 64690501	
2	Программный пакет Microsoft Office 2007	Номер лицензии 43509311	
3	ABBY FineReader 14	Код позиции af14-251w01-102	
4	ESET NOD32 Antivirus Business Edition	Публичный ключ лицензии: 3AF-4JD-N6K	
5	Модульная объектно-ориентированная динамическая учебная среда "LMS Moodle"	GNU General Public License (GPL)	Свободное распространение, сайт http://docs.moodle.org/ru/
6	Архиватор 7-Zip	GNU Lesser General Public License (LGPL)	Свободное распространение, сайт https://www.7-zip.org/

5.4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы
Информационные справочные системы Федеральный портал «Российское образование» <https://edu.ru/>.

Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» <http://biblioclub.ru/>

5.5. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС) <http://rhga.pro/>

VI. Материально-техническое оснащение дисциплины

Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Спортивный зал.	<u>Технические средства обучения:</u> Маты гимнастические, гимнастические скамейки. Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по гимнастике и степ-аэробике: Мячи баскетбольные, мячи набивные. Бадминтонные ракетки, скакалки, обручи, гимнастические палки, фитболы, гантели. Волейбольная площадка с сеткой. Магнитофон. Компьютер (ноутбук).

	Акустические колонки. Плакаты по изучаемым видам спорта.
Помещение для самостоятельной работы	Помещение обеспечено доступом к информационно-телекоммуникационной сети Интернет, в электронную информационно-образовательную среду ЧОУ "РХГА" и к электронным библиотечным системам, оборудованы специализированной мебелью и компьютерной техникой.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	Помещение оснащенное специализированной мебелью (стеллажи, стол, стул).

VII. Специализированные условия для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Общие рекомендации по работе с обучающимися-инвалидами.

- Использование указаний, как в устной, так и письменной форме;
- Поэтапное разъяснение заданий;
- Последовательное выполнение заданий;
- Повторение студентами инструкции к выполнению задания;
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения;
- Разрешение использовать диктофон для записи ответов учащимися;
- Составление индивидуальных планов занятий, позитивно ориентированных и учитывающих навыки и умения студента.

Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

При определении формы проведения занятий с обучающимся-инвалидом учитываются рекомендации, содержащиеся в индивидуальной программе реабилитации инвалида, относительно рекомендованных условий и видов труда.

При необходимости для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья создаются специальные рабочие места с учетом нарушенных функций и ограничений жизнедеятельности.

VIII. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Обучающимся, приступающим к изучению дисциплины, целесообразно ознакомиться со следующими нормативными документами:

- Рабочей программой, раскрывающей содержание и последовательность прохождения учебного материала, объем часов, виды контроля;
- Учебными, научными и методическими материалами по дисциплине.

Рекомендации по подготовке к аудиторным занятиям

Лекционные занятия

Умение сосредоточенно слушать лекции, активно воспринимать излагаемые сведения является – это важнейшее условие освоения данной дисциплины. Каждая из лекций сопровождается компьютерной презентацией. Кроме того, в конце каждой лекции с целью создания условий для осмысления содержания лекционного материала обучающимся предлагается ответить на вопрос для размышления. Краткие записи лекций, их конспектирование помогает усвоить материал. Поэтому в ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала, обращая внимание на самое важное и существенное в нем. Имеет смысл оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки, замечания, дополнения. Целесообразно разработать собственную "маркографию" (значки, символы), сокращения слов.

Практические занятия

В ходе подготовки к практическим занятиям необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом важно учитывать рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Важно также опираться на конспекты лекций. В ходе занятия важно внимательно слушать выступления своих однокурсников. При необходимости задавать им уточняющие вопросы, активно участвовать в обсуждении изучаемых вопросов. В ходе своего выступления целесообразно использовать как технические средства обучения, так и традиционные (при необходимости).

Организация внеаудиторной деятельности студентов

Внеаудиторная деятельность обучающегося по данной дисциплине предполагает самостоятельный поиск информации, необходимой, во-первых, для выполнения заданий самостоятельной работы (инвариантной и вариативной частей) и, во-вторых, подготовку к текущей и промежуточной аттестации. Успешная организация времени по усвоению данной дисциплины во многом зависит от наличия у обучающегося умения самоорганизовать себя и своё время для выполнения предложенных домашних заданий.

Подготовка к зачету

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий физической культурой (выполнения контрольных нормативов) по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, пишут реферат, защита которого происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе обучающийся должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Разработчик:

РХГА им. Ф.М.

Достоевского

(место работы)

ст. преподаватель, тренер

(должность, уч. степень,
звание)

(подпись)

Аникиев В.А.,.

(ФИО)

Заведующий кафедрой Вахрушева И.А. :

К.психол.н.

доцент

(уч. степень, звание)

(подпись)

Вахрушева И.А.

(ФИО)

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Дата изменения	№ страниц (ы)	Содержание	Примечание