

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Мордовский государственный педагогический
университет имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Наименование дисциплины (модуля): Организация занятий по фитнес-аэробике
Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
Форма обучения: Очная

Разработчики:

Паршина Н. А., старший преподаватель

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры, протокол № 10
от 25.04.2017 года

Зав. кафедрой  Якимова Е. А.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 29.08.2019 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

Программа с обновлениями рассмотрена и утверждена на заседании кафедры,
протокол № 1 от 31.08.2020 года

Зав. кафедрой  Трескин М. Ю.

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование у студентов умений совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе занятий фитнес-аэробикой, навыков организации и проведения учебно-тренировочных и внеклассных занятий по фитнес-аэробике с занимающимися разного возраста.

Задачи дисциплины:

- содействовать всестороннему гармоничному развитию студентов;
- развивать организаторские и обогащать профессиональные знания, умения и навыки, необходимые для успешной педагогической деятельности с занимающимися различного возраста;
- формировать у студентов профессионально-педагогические навыки проведения и внеклассных занятий по фитнес-аэробике с занимающимися различного возраста под музыкальное сопровождение;
- формировать умения совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе занятий по фитнес-аэробике.

2 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.1 «Организация занятий по фитнес-аэробике» относится к вариативной части учебного плана.

Дисциплина изучается на 3 курсе, в 5 семестре.

Для изучения дисциплины требуется: наличие у студента компетенций, сформированных в процессе изучения предметов школьного курса «Биология», «Анатомия», «Физическая культура» и дисциплин основной профессиональной образовательной программы «Гимнастика», «Педагогика», «Психология», «Анатомо-физиологические особенности детей различного возраста».

Изучению дисциплины Б1.В.ДВ.13.1 «Организация занятий по фитнес-аэробике» предшествует освоение дисциплин (практик):

Б1.Б.4 Безопасность жизнедеятельности;

Б1.Б.10 Анатомия человека;

Б1.В.ДВ.12.1 Обеспечение безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Освоение дисциплины Б1.В.ДВ.13.1 «Организация занятий по фитнес-аэробике» является необходимой основой для последующего изучения дисциплин (практик):

Б1.Б.5 Физическая культура и спорт;

Б1.В.ОД.5 Спортивно-педагогический практикум;

Б1.В.ДВ.9.3 Теоретико-методические основы фитнес-тренировок;

Б1.В.ДВ.1 Элективные курсы по физической культуре.

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Организация занятий по фитнес-аэробике», включает: образование в сфере физической культуры, спорт, двигательную рекреацию и реабилитацию, пропаганду здорового образа жизни, сферу услуг, туризм, сферу управления, научно-исследовательские работы, исполнительское мастерство.

Освоение дисциплины готовит к работе со следующими объектами профессиональной деятельности:

– лица, вовлеченные в деятельность в сфере физической культуры и спорта, и потенциальные потребители физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг;

– процессы формирования мировоззренческих, мотивационно-ценностных ориентаций и установок на сохранение и укрепление здоровья, ведение здорового образа жизни, оптимизации психофизического состояния человека, освоения им разнообразных двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, развития двигательных способностей и высокой работоспособности;

– учебно-методическая и нормативная документация.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной

деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и учебным планом.

3 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций и трудовых функций (профессиональный стандарт Тренер, утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты №193н от 07.04.2014).

Выпускник должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК) в соответствии с видами деятельности:

<i>ПК-14. способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности</i>	
<i>тренерская деятельность педагогическая деятельность</i>	
ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – структуру и содержание занятий по фитнес-аэробике; – особенности методики проведения занятий с детьми дошкольного и школьного возраста; – особенности изменения работы функциональных систем при физических нагрузках; – особенности разработки планов-конспектов по фитнес-аэробике для детей дошкольного и школьного возраста; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить занятия по фитнес-аэробике с детьми дошкольного и школьного возраста; – формировать двигательные умения, навыки и воспитывать физические качества у детей разных возрастных групп; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методами и приемами обучения физическим упражнениям; – методами подбора музыки.
<i>ПК-4. способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу</i>	
<i>тренерская деятельность педагогическая деятельность</i>	
ПК-4 способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности методики проведения занятий с детьми дошкольного и школьного возраста; – особенности разработки планов-конспектов по фитнес-аэробике для различного возраста; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организовывать и проводить занятия по фитнес-аэробике с детьми дошкольного и школьного возраста; – разрабатывать комплексы по фитнес-

	аэробике для детей дошкольного, младшего, среднего, старшего школьного возраста; владеть: – грамотной речью, методами и приемами обучения физическим упражнениям; – собственным поведением и поведением занимающихся в учебно-тренировочном процессе.
--	--

Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Пятый семестр
Контактная работа (всего)	36	36
Лабораторные	36	36
Самостоятельная работа (всего)	72	72
Виды промежуточной аттестации		
Зачет		+
Общая трудоемкость часы	108	108
Общая трудоемкость зачетные единицы	3	3

4 Содержание дисциплины

4.1 Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Фитнес-аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры.:

Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры. Положительное влияние аэробной тренировки на функциональность организма. Основные направления фитнес-аэробики. Виды фитнес-аэробики. Подбор адекватных методов и средств тренировки. Основы техники безопасности при занятиях фитнес-аэробикой. Техника базовых движений в аэробике. Особенности методики проведения занятий с различным контингентом занимающихся.

Модуль 2. Структура и содержание занятий по фитнес-аэробике:

Планирование тренировочных занятий по этапам. Структура занятий по аэробике. Особенности проведения подготовительной части занятия. Особенности проведения основной части занятия. Заключительная часть занятия по аэробике. Программа конкретных движений. Музыкальная грамота.

4.2 Содержание дисциплины: Лабораторные (36 ч.)

Модуль 1. Фитнес-аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры. (18 ч.)

Тема 1. Аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры (2 ч.)

- 1.1. История возникновения и развития аэробики
- 1.2. Современные направления оздоровительной аэробики

Тема 2. Положительное влияние аэробной тренировки на функциональность организма (2 ч.)

- 2.1. Оздоровительный эффект аэробных упражнений.
- 2.2. Показания и противопоказания к занятиям аэробикой

Тема 3. Основные направления фитнес-аэробики (2ч.)

3.1 Направления без использования специального оборудования

3.2. Направления с использованием специального оборудования

Тема 4. Виды фитнес-аэробики. (2 ч.)

1. Виды аэробики
- 1.1. Оздоровительная аэробика.
- 1.2. Прикладная аэробика.
- 1.3. Спортивная аэробика.

Тема 5. Подбор адекватных методов и средств тренировки (2 ч.)

1. Классические методы
- 1.1. Поточный метод (непрерывный).
- 1.2. Серийно-поточный метод (с минимальными перерывами между упражнениями).
- 1.3. Интервальный метод и метод круговой тренировки
2. Специфические методы
- 2.1. Линейный метод.
- 2.2. Метод «от головы к хвосту».
- 2.3. Метод деления.
- 2.4. Метод музыкальной интерпретации.
- 2.5. Метод усложнения.
- 2.6. Метод сходства.
- 2.7. Метод блоков.
- 2.8. Метод «Калифорнийский стиль».

Тема 6. Подбор адекватных методов и средств тренировки (2 ч.)

1. Классические методы
- 1.1. Поточный метод (непрерывный).
- 1.2. Серийно-поточный метод (с минимальными перерывами между упражнениями).
- 1.3. Интервальный метод и метод круговой тренировки
2. Специфические методы
- 2.1. Линейный метод.
- 2.2. Метод «от головы к хвосту».
- 2.3. Метод деления.
- 2.4. Метод музыкальной интерпретации.
- 2.5. Метод усложнения.
- 2.6. Метод сходства.
- 2.7. Метод блоков.
- 2.8. Метод «Калифорнийский стиль».

Тема 7. Основы техники безопасности при занятиях фитнес-аэробикой (2 ч.)

1. Факторы, влияющие на безопасность занятия
2. Гигиенические требования к оборудованию и к помещениям для занятий аэробикой
3. Гигиенические требования к спортивной форме

Тема 8. Техника базовых движений в аэробике (2 ч.)

1. Особенности техники движений в аэробике
2. Основы техники движений ног
3. Основы техники движений рук
4. Классификация основных движений рук в аэробике

5. Виды перемещений в аэробике

Тема 9. Особенности методики проведения занятий с различным контингентом занимающихся. (2 ч.)

1. Особенности занятий с отягощениями, правила использования силовых упражнений.
2. Технология построения детской оздоровительной тренировки.
3. Морфофункциональные и психологические особенности развития детского организма.
4. Особенности мотивации к занятиям физическими упражнениями.
5. Подбор адекватных методов и средств тренировки.

Модуль 2. Структура и содержание занятий по фитнес-аэробике (18 ч.)

Тема 10. Планирование тренировочных занятий по этапам (2 ч.)

1. Планирование тренировочного процесса. Цикличность микроциклов.
2. Структура мезоцикла.
3. Нагрузочный микроцикл, разгрузочный микроцикл активного отдыха. Структура макроцикла.
4. Этапы макроциклов: переходный, набор формы, поддержание формы, активный отдых.
5. Планирование тренировочных занятий по этапам
6. Методы конструирования программ по аэробике (свободный, структурный).

Тема 11. Структура занятий по аэробике (2 ч.)

1. Подготовительная часть
2. Основная часть
 - 2.1. Аэробная часть
 - 2.2. Силовая часть
3. Заключительная часть

Тема 12. Особенности проведения подготовительной части занятия (2 ч.)

1. Подготовительная часть занятия (разминка).
2. Общая и специальная часть в разминке.
3. Дозировка выполнения движений. Средства повышения интенсивности движений.
4. Низкая ударная нагрузка.
5. Ощущения при выполнении физической нагрузки во время разминки.
6. Стретчинг в разминке. Интенсивность в стретчинге.
7. Предотвращения от возможных травм.
8. Техника выполнения стретчинг-позиций.

Тема 13. Особенности проведения подготовительной части занятия (2 ч.)

1. Подготовительная часть занятия (разминка).
2. Общая и специальная часть в разминке.
3. Дозировка выполнения движений. Средства повышения интенсивности движений.
4. Низкая ударная нагрузка.
5. Ощущения при выполнении физической нагрузки во время разминки.
6. Стретчинг в разминке. Интенсивность в стретчинге.
7. Предотвращения от возможных травм.
8. Техника выполнения стретчинг-позиций.

Тема 14. Особенности проведения основной части занятия (2 ч.)

1. Основная часть занятия.
2. Аэробная часть. Длительность аэробной тренировки.
3. Три составляющих периода основной части.
4. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Низкая, средняя и высокая интенсивность.
5. Период постепенного повышения интенсивности.
6. Период удержания целевых показателей интенсивности.
7. Программа конкретных движений.
8. Период постепенных понижений интенсивности.
9. Силовая часть. Упражнения из различных исходных положений.
10. Партерная часть занятий, ее длительность.
11. Дозировка нагрузки силовой части.
12. Силовая тренировка
13. Изолированное воздействие на группы мышц.
14. Использование специального оборудования.

Тема 15. Особенности проведения основной части занятия (2 ч.)

1. Основная часть занятия.
2. Аэробная часть. Длительность аэробной тренировки.
3. Три составляющих периода основной части.
4. Взаимосвязь параметров интенсивности и особенностей техники. Низкая, средняя и высокая интенсивность.
5. Период постепенного повышения интенсивности.
6. Период удержания целевых показателей интенсивности.
7. Программа конкретных движений.
8. Период постепенных понижений интенсивности.
9. Силовая часть. Упражнения из различных исходных положений.
10. Партерная часть занятий, ее длительность.
11. Дозировка нагрузки силовой части.
12. Силовая тренировка
13. Изолированное воздействие на группы мышц.
14. Использование специального оборудования.

Тема 16. Заключительная часть занятия по аэробике (2 ч.)

1. Задачи заключительной части занятия.
2. Упражнения, используемые в заключительной части занятия.
 - 2.1 Стретчинг.
 - 2.2. Упражнения на расслабление (элементы китайской гимнастики тайцзи-цунь, плавные, медленные хореографические движения, элементы йоги, специальные упражнения для дыхания, элементы аутотренинга)

Тема 17. Программа конкретных движений. (2 ч.)

1. Программы конкретных движений.
2. Партерная часть занятий, ее длительность.
3. Дозировка нагрузки силовой части.
4. Силовая тренировка Изолированное воздействие на группы мышц.
5. Использование специального оборудования. Тема 18. Музыкальная грамота

(2 ч.)

1. Музыкальная грамота.
2. Команды и счет.
3. Подбор музыкальной фонограммы.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Пятый семестр (180 ч.)

Модуль 1. Фитнес-аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры. (108 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовьте конспект на тему: Морфофункциональные и психологические особенности развития детей дошкольного возраста.

2. Подготовьте конспект на тему: Морфофункциональные и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.

3. Подготовьте конспект на тему: Морфофункциональные и психологические особенности развития детей среднего школьного возраста.

4. Подготовьте конспект на тему: Морфофункциональные и психологические особенности развития детей старшего школьного возраста.

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Составить комплекс упражнений для подготовительной части занятия

2. Составить комплекс упражнений для основной части занятия

3. Составить комплекс упражнений для заключительной части занятия

Модуль 2. Структура и содержание занятий по фитнес-аэробике (72 ч.)

Вид СРС: Выполнение индивидуальных заданий

1. Подготовить конспект на тему: Основные базовые элементы оздоровительной аэробики

2. Изучить основные движения фитнес-аэробики.

3. Выучить указания и команды, используемые в фитнес-аэробике.

Вид СРС: Выполнение компетентностно-ориентированных заданий

1. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей дошкольного возраста.

2. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей младшего школьного возраста.

3. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей среднего школьного возраста.

4. Подобрать музыкальное сопровождение к комплексу упражнений для детей старшего школьного возраста.

7. Тематика курсовых работ(проектов)

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

8.1. Компетенции и этапы формирования

Коды компетенций	Этапы формирования		
	Курс, семестр	Форма контроля	Модули (разделы) дисциплины

ПК-14	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Модуль 1: Фитнес-аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры.
ПК-4	3 курс, Пятый семестр	Зачет	Модуль 2: Структура и содержание занятий по фитнес-аэробике.

Сведения об иных дисциплинах, участвующих в формировании данных компетенций:

Компетенция ПК-14 формируется в процессе изучения дисциплин: Биомеханика двигательной деятельности, Методика освоения технико-тактических действий в боксе, Повышение спортивного мастерства, Спортивно-педагогический практикум, Теория и методика избранного вида спорта, Элективные курсы по физической культуре.

Компетенция ПК-4 формируется в процессе изучения дисциплин: Анатомия человека, Легкая атлетика в образовательных учреждениях различного типа, Методика занятий по физическому воспитанию со школьниками специальной медицинской группы, Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском оздоровительном лагере, Особенности подготовки спортивного волонтера, Педагогика физической культуры и спорта, Профессиональная компетентность инструктора по физической культуре для работы в оздоровительных центрах.

82. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

В рамках изучаемой дисциплины студент демонстрирует уровни овладения компетенциями:

Повышенный уровень:

Знает физиологические и биомеханические основы проведения занятий по фитнес-аэробике, основные положения теории рационального сбалансированного питания. Разрабатывает конспекты занятий по разным видам фитнес-аэробики и подбирает упражнения в соответствии с видом занятия. Владеет способами подачи команд и указаний, используемых в фитнес-аэробике.

Базовый уровень:

Знает физиологические и биомеханические основы проведения занятий по фитнес-аэробике, основные положения теории рационального сбалансированного питания. Разрабатывает конспекты занятий по разным видам фитнес-аэробики, допуская незначительные ошибки в подборе упражнений. Испытывает незначительные трудности в особенностях подачи команд и указаний, используемых в фитнес-аэробике.

Пороговый уровень:

Имеет незначительные пробелы в знаниях физиологических и биомеханических основ проведения занятий по фитнес-аэробике, основных положений теории рационального сбалансированного питания. Испытывает трудности в разработке конспектов занятий по разным видам фитнес-аэробики, допуская незначительные ошибки в подборе упражнений.

Допускает ошибки в подачах команд и указаний, используемых в фитнес-аэробике.

Уровень ниже порогового:

Имеет значительные пробелы в знаниях физиологических и биомеханических основ проведения занятий по фитнес-аэробике, основных положений теории рационального сбалансированного питания. Не умеет разрабатывать или допускает значительные ошибки в подборе упражнений при разработке конспектов занятий по разным видам фитнес-аэробики.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации		Шкала оценивания по БРС
	Экзамен (дифференцированный зачет)	Зачет	
Повышенный	5 (отлично)	зачтено	90 – 100%
Базовый	4 (хорошо)	зачтено	76 – 89%
Пороговый	3 (удовлетворительно)	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	2 (неудовлетворительно)	незачтено	Ниже 60%

Критерии оценки знаний студентов по дисциплин.

Оценка	Показатели
Зачтено	<p>Студент знает особенности организации занятий по фитнес-аэробике, физиологические и биомеханические основы проведения занятий по фитнес-аэробике, основные положения теории рационального сбалансированного питания.</p> <p>Разрабатывает конспекты занятий по разным видам фитнес-аэробики. Владеет способами подачи команд и указаний, используемых в фитнес-аэробике.</p>
Незачтено	<p>Студент имеет значительные пробелы в знаниях физиологических и биомеханических основ проведения занятий по фитнес-аэробике, основных положений теории рационального сбалансированного питания.</p> <p>Не умеет разрабатывать или допускает значительные ошибки в подборе упражнений при разработке конспектов занятий по разным видам фитнес-аэробики.</p>

8.3. Вопросы, задания текущего контроля

Модуль 1: Фитнес-аэробика как одна из форм оздоровительной физической культуры.

ПК-14 способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности

1. Определите особенности подбора адекватных методов и средств тренировки.
2. Выявите методы создания соединений и комбинаций в аэробике.
3. Перечислите и охарактеризуйте основные базовые элементы оздоровительной аэробики.
4. Отрадите основные движения и особенности терминологии базовой аэробики.
5. Отрадите формы обучения и проведения занятий оздоровительной аэробики.
6. Выявите методы создания соединений и комбинаций в аэробике.

Модуль 2: Структура и содержание занятий по фитнес-аэробике

ПК-4 способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу

1. Определите особенности технологии построения детской оздоровительной тренировки.

2. Отрадите особенности построения внеучебных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием фитнес-технологий.
3. Определите возможности фитнес-технологий в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса по учебному предмету «Физическая культура».
4. Определите особенности подбора адекватных методов и средств тренировки.
5. Отрадите морфофункциональные и психологические особенности развития детей дошкольного возраста.
6. Определите морфофункциональные и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.
7. Выявите морфофункциональные и психологические особенности развития детей среднего школьного возраста.
8. Охарактеризуйте морфофункциональные и психологические особенности развития детей старшего школьного возраста.

84 Вопросы промежуточной аттестации

Пятый семестр (Зачет, ПК-14, ПК-4)

1. Дайте общую характеристику понятия «фитнес».
2. Опишите историю возникновения и развития аэробики.
3. Представьте классификацию и дайте общую характеристику направлений фитнес-аэробики.
4. Выявите роль фитнеса в оздоровлении занимающихся.
5. Определите личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
6. Охарактеризуйте метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
7. Отрадите предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
8. Дайте характеристику тренировочной нагрузки.
9. Определите режимы работы мышц.
10. Охарактеризуйте силовые способности человека.
11. Отрадите адаптационные процессы, обусловленные тренировкой с отягощениями.
12. Определите особенности увеличения мышечной массы.
13. Выявите величину нагрузки в тренировке с отягощениями.
14. Соотнесите величину поднимаемого веса и количество повторений.
15. Охарактеризуйте используемое оборудование в силовой тренировке.
16. Определите методы и технические приемы для изменения интенсивности.
17. Охарактеризуйте особенности построения занятия по фитнес-аэробике с использованием современных методов и технологий обучения при разработке индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.
18. Определите особенности периодизации тренировочного процесса.
19. Отрадите особенности аэробной тренировки. Определите задачи аэробной тренировки.
20. Определите особенности адаптации к аэробным нагрузкам.
21. Выявите компоненты тренировочных программ, обеспечивающие повышение аэробных способностей.
22. Определите основные критерии нагрузки.
23. Выявите методы оценки интенсивности тренировочного занятия.
24. Составьте план прогрессирования тренировочной нагрузки.
25. Перечислите и охарактеризуйте методы тренировки, обеспечивающие повышение аэробных способностей.
26. Охарактеризуйте особенности проведения тренировки гибкости (стретчинг).

27. Отрадите физиологические основы развития гибкости.
28. Определите классификацию стретч-упражнений.
29. Выявите особенности методики стретч-упражнений.
30. Определите особенности использования болевых ощущений в качестве методического ориентира развития гибкости.
31. Выявите особенности дозировки стретч-упражнений.
32. Предложите упражнения на растягивание (не менее 15).
33. Отрадите особенности определения аэробного фитнес-уровня.
34. Отрадите структуру занятий оздоровительной аэробикой.
35. Выявите особенности построения подготовительной части (основные и специальные упражнения).
36. Охарактеризуйте особенности построения основной части (аэробная).
37. Отрадите особенности построения основной (силовой) части.
38. Выявите особенности построения заключительной части занятия.
39. Отрадите формы обучения и проведения занятий оздоровительной аэробики.
40. Выявите методы создания соединений и комбинаций в аэробике.
41. Перечислите и охарактеризуйте основные базовые элементы оздоровительной аэробики.
42. Отрадите основные движения и особенности терминологии базовой аэробики.
43. Определите особенности технологии построения детской оздоровительной тренировки.
44. Отрадите морфофункциональные и психологические особенности развития детей дошкольного возраста.
45. Определите морфофункциональные и психологические особенности развития детей младшего школьного возраста.
46. Выявите морфофункциональные и психологические особенности развития детей среднего школьного возраста.
47. Охарактеризуйте морфофункциональные и психологические особенности развития детей старшего школьного возраста.
48. Определите особенности подбора адекватных методов и средств тренировки.
49. Перечислите основные требования по безопасности и санитарии к местам проведения занятий и спортивному инвентарю.
50. Определите возможности фитнес-технологий в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса по учебному предмету «Физическая культура».
51. Предложите практические рекомендации по социализации личности занимающихся средствами физической культуры.
52. Определите воспитательный потенциал фитнес-технологий, используемых в учебной и внеучебной деятельности.
53. Охарактеризуйте особенности построения занятия по фитнес-аэробике с использованием современных методов и технологий обучения, обеспечивающих духовное и нравственное развитие учащихся в учебной и внеучебной
54. Выявите роль фитнес-технологий в формировании у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.
55. Отрадите особенности построения внеучебных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием фитнес-технологий.
56. Дайте рекомендации по использованию фитнес-технологий в решении задач воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет служит формой проверки усвоения учебного материала лабораторных занятий.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии [Электронный ресурс] / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2014. – 209 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=457277>

2. Купчинов, Р. И. Физическое воспитание : учебное пособие [Электронный ресурс] / Р. И. Купчинов – Минск: ТетраСистемс, 2012. – 350 с. – Режим доступа: https://rusneb.ru/catalog/001306_000045_54229367-F2B3-421A-B06B-3E22B662208D/.

3. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки [Электронный ресурс] / сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2016. – 122 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459268>

4. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=46137>

Дополнительная литература

1. Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 145 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428>

2. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительный фитнес: учебное пособие (курс лекций) : / Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Северо-Кавказский федеральный университет. – 3-е

изд., перераб. и дополн. – Ставрополь : Северо-Кавказский Федеральный университет (СКФУ), 2019. – 140 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=596211>

3. Криживецкая, О.В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая, И.А. Ивко ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. – 121 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573595>

4. Методические основы фитнес-аэробики : учебно-методическое пособие / М. З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2018. – 56 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494069>

5. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Юрайт, 2019. – 138 с. – <https://urait.ru/viewer/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-aerobika-453628>

6. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 98 с. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707>

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://gimnastira.ru> - Оздоровительные виды ритмической гимнастики
2. <http://www.infosport.ru/press/fkvot> - Физическая культура: воспитание, образование тренировка
3. <http://0bj.ru/> - Сайт Безопасность жизнедеятельности
4. http://city-portal.ru/2009/10/20/ajerobika_poleznyjj_simbioz_sporta_i_tanca.html - Аэробика. Полезный Симбиоз Спорта и танца
5. <http://community.livejournal.com/childphysicaled/45721.html> Дети, спорт и физкультура. Музыка на занятиях
6. <http://www.fiziologija-sporta.ru> - Физиология спорта и двигательной активности

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины (модуля)

При освоении материала дисциплины необходимо:

- спланировать и распределить время, необходимое для изучения дисциплины;
- конкретизировать для себя план изучения материала;
- ознакомиться с объемом и характером внеаудиторной самостоятельной работы для полноценного освоения каждой из тем дисциплины.

Сценарий изучения курса:

- проработайте каждую тему по предлагаемому ниже алгоритму действий;
- изучив весь материал, выполните итоговый тест, который продемонстрирует готовность к сдаче зачета.

Алгоритм работы над каждой темой:

- изучите содержание темы вначале по материалу лабораторных занятий, а затем по другим источникам;
- прочитайте дополнительную литературу из списка, предложенного преподавателем;
- выпишите в тетрадь основные категории и персоналии по теме, используя пройденный материал или словари, что поможет быстро повторить материал при

подготовке к зачету;

- составьте краткий план ответа по каждому вопросу, выносимому на обсуждение на лабораторном занятии;
- выучите определения терминов, относящихся к теме;
- продумайте примеры и иллюстрации к ответу по изучаемой теме;
- продумывайте высказывания по темам, предложенным к лабораторному занятию.

Рекомендации по работе с литературой:

- ознакомьтесь с аннотациями к рекомендованной литературе и определите основной метод изложения материала того или иного источника;
- составьте собственные аннотации к другим источникам, что поможет при подготовке к зачету;
- выберите те источники, которые наиболее подходят для изучения конкретной темы.

12 Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

(обновление производится по мере появления новых версий программы)

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационно-справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn----8sblcdzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Профессиональная база данных «Портал открытых данных Министерства культуры Российской Федерации» (<http://opendata.mkrf.ru/>)
3. Электронная библиотечная система Znanium.com (<http://znanium.com/>)
4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13 Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (№ 104).

Помещение укомплектовано специализированной мебелью и техническими

средствами обучения.

Основное оборудование:

Автоматизированное рабочее место в составе (системный блок, монитор, фильтр, мышь, клавиатура).

Учебно-наглядные пособия:

Презентации.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Гимнастический зал. (№ 303)

Основное оборудование:

Блочная подвеска для гимнастических колец, бревно гимнастическое, бревно гимнастическое напольное, брусья гимнастические мужские с жердями, верхнее покрытие акробатической дорожки, канат для лазания, 5м, козел гимнастический, кольца гимнастические, кольца гимнастические с тросиками(пара) конь гимнастический маховый, мостик гимнастический пружинный, перекладина высокая, перекладина гимнастическая универсальная, подвеска блочная для колец гимнастических.