

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Педагогический институт  
Кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института



Т. И. Гущина  
«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.Б.Э.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 37.05.01 - Клиническая психология

Профиль/направленность/специализация: Нейропсихологическая реабилитация и  
коррекционно-развивающее обучение

Уровень высшего образования: специалитет

Квалификация: Клинический психолог

год набора: 2018

**Авторы программы:**

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Кандидат педагогических наук, Пауткин Александр Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Пятахин Анатолий Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.05.01 - Клиническая психология (уровень специалитета) (приказ Министерства образования и науки РФ от «12» сентября 2016 г. № 1181).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности «16» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «20» января 2021 г. № 3.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП Специалиста.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	12
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	26
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	28
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	29

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

### 1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- научно-исследовательская
- педагогическая
- практическая

### 1.3 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие компетенции:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знает и понимает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек
		Умеет (способен продемонстрировать): - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
		Владеет: средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; средствами и методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

### 1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Спортивные игры	+	+	+	+	+	+		
2	Физическая культура и спорт	+	+	+	+	+	+	+	+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП специалитета:

Дисциплина «Фитнес» относится к базовой части учебного плана ОП по направлению подготовки 37.05.01 - Клиническая психология.

Дисциплина «Фитнес» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

### 3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 9 з.е.

Очная: 9 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>328</b>
Контактная работа	160
Практические (Практ. раб.)	160
Самостоятельная работа (СР)	168
Зачет	-

### 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Пра кт. раб.	СР	
		О	О	
1 семестр				
1	Теоретические сведения.	4	8	Выполнение контрольных нормативов
2	Основы знаний	4	6	Выполнение контрольных нормативов
3	Общая физическая подготовка.	6	6	Выполнение контрольных нормативов; Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	6	4	Выполнение контрольных нормативов
5	Музыкально-ритми ческая деятельность	6	4	Тестирование; Выполнение контрольных нормативов
2 семестр				
6	Общая физическая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов; доклад
7	Специальная физическая подготовка.	10	10	Выполнение контрольных нормативов; доклад

8	Система упражнений по методике Пилатес.	10	10	Выполнение контрольных нормативов; доклад
3 семестр				
9	Теоретические сведения	4	4	Выполнение контрольных нормативов; доклад
10	Общая физическая подготовка.	4	4	Выполнение контрольных нормативов
11	Специальная физическая подготовка	6	6	Выполнение контрольных нормативов
12	Основные методы построения комбинаций.	6	8	Выполнение контрольных нормативов
13	Составление комплексов упражнений в йоге.	6	6	Выполнение контрольных нормативов; Другие формы контроля
4 семестр				
14	Общая физическая подготовка	6	6	Выполнение контрольных нормативов; Другие формы контроля
15	Специальная физическая подготовка.	6	8	Выполнение контрольных нормативов
16	Основные методы построения комбинаций.	8	8	Выполнение контрольных нормативов; Другие формы контроля
17	Составление комплекса статических упражнений в калланетике	6	6	Выполнение контрольных нормативов
5 семестр				
18	Общая физическая подготовка.	12	12	Выполнение контрольных нормативов; доклад
19	Специальная физическая подготовка.	14	16	Выполнение контрольных нормативов; Другие формы контроля
6 семестр				

20	Общая физическая подготовка	12	12	Другие формы контроля; Другие формы контроля
21	Специальная физическая подготовка	16	16	Другие формы контроля; Другие формы контроля

### **Тема 1. Теоретические сведения. (ОК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой. Приемы элементарной первой помощи при травмах.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

### **Тема 2. Основы знаний (ОК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Понятие «аэробика». История развития аэробики. Отличие аэробики от других фитнес-систем. Разновидности оздоровительной аэробики (джаз, фанк, хип-хоп, латина, рок-н-ролл, фит-бол, степ и т.д.). Классификация аэробики.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

### **Тема 3. Общая физическая подготовка. (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, круговая тренировка. ОРУ с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи), без предметов (с использованием логоритмики), с разным направлением движений (подъемы, опускания, сгибание, разгибание, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести). Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика, самомассаж

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Straddle, V-Step, Step-Touch, Open-Step, Heel Touch, Lunch, Cross-Step, Grapevine. Запрещенные движения.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

### **Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность (ОК-8)**

#### **Практическое занятие.**

ритмические упражнения, не сложные построения и перестроения, музыкальные игры. Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов».

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

## **Тема 6. Общая физическая подготовка (ОК-7)**

### **Практическое занятие.**

Развивать гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Основные виды перемещений в аэробике.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

подготовить доклад:

- 1 Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.
- 2 Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
- 3 Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
- 4 Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

## **Тема 7. Специальная физическая подготовка. (ОК-7)**

### **Практическое занятие.**

Элементы базовой аэробики их разновидности: шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Основные виды перемещений в аэробике. Модификации основных и базовых «шагов», альтернативные «шаги» (возможные модификации «шагов», альтернативные «шаги», способы конструирования альтернативных «шагов»). Lunch, Cross-Step, Pivot Turn, Cross-Step, Heel Gid (Heel Touch), Toe Tap, Leg Lift, Knee Lift (knee up), Squat, Mambo. Термины движений рук, используемые в аэробике. Дыхательные упражнения. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм человека.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

подготовить доклад:

- 1 История развития аэробики.
- 2 Отличие аэробики от других фитнес-систем.
- 3 Разновидности оздоровительной аэробики (джаз, фанк, хип – хоп, латина, рок-н – ролл, фит – бол, степ и т.д.). Классификация аэробики.

## **Тема 8. Система упражнений по методике Пилатес. (ОК-8)**

### **Практическое занятие.**

Пилатес – система упражнений, направленная на комплексное укрепление организма без резких нагрузок и перенапряжений. Основная цель таких занятий – единение разума и тела, формирование гармонично развитой фигуры и достижение абсолютного здоровья.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

подготовить доклад:

- 1 Стретчинг на занятиях оздоровительной аэробикой.
- 2 Профилактика нарушений осанки с помощью пилатес

## **Тема 9. Теоретические сведения (ОК-7)**

### **Практическое занятие.**



Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

подготовить доклад:

- 1 Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробная и силовая тренировка. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки.
- 2 Упражнения на степ- платформах.

## **Тема 10. Общая физическая подготовка. (ОК-7)**

### **Практическое занятие.**

Понятие ударной нагрузки: низкая интенсивность (low impact), высокая интенсивность (high impact) и их определяющие. Промежуточный вариант – нагрузка средней ударности (middle impact). Методы повышения интенсивности: темп выполнения упражнений, амплитуда, вертикальное перемещение общего центра тяжести, горизонтальные перемещения в различном направлении, выполнение основных движений с подскоком, скачком

### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

## **Тема 11. Специальная физическая подготовка (ОК-7)**

### **Практическое занятие.**

Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов».

### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

## **Тема 12. Основные методы построения комбинаций. (ОК-8)**

### **Практическое занятие.**

Освоение основных методов построения комбинаций: линейный метод, метод "от головы к хвосту", метод "зигзаг", метод "сложения", "блок-метод". Варианты блок-метода. Вариант перевернутой пирамиды, двойной перевернутой пирамиды, разнонаправленных пирамид. Свободный стиль. Регламентированный вариант. Этапы составления комбинаций в регламентированном стиле: выбор элементов, подбор музыкального сопровождения составление комбинаций на определенное количество счетов (32, 64 счета и т.п.), выбор методики для обучения и разложение комбинации по обучающей.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

## **Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге. (ОК-8)**

### **Практическое занятие.**

Упражнения или асаны (позы): Поза ребенка (Баласана), Поза верблюда (Уштрасана), Поза стула (Уткатасана), Поза наклона к стопам (Уттанасана), Поза треугольника (Триконасана), Позу плуга (Халь-асана), Поза свечи (Сарвангасана), Поза голубя (Эка пада раджакапотасана).

Последовательность и сочетание упражнений.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

подготовить доклад:

- 1 Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди.
- 2 Совершенствование техники и методики обучения упражнений, выполняемых в тренажерах и с отягощениями.
- 3 Планирование и содержание стретчинга (растягивание) в разных частях занятия: стретчинг для основных мышечных групп.
- 4 Правила подбора упражнений в круговую тренировку.
- 5 Дыхательные упражнения.

#### **Тема 14. Общая физическая подготовка (ОК-7)**

##### **Практическое занятие.**

Силовая часть урока (партерная). Методика построения партерной части, силовых упражнений у опоры, без опоры, в положении сидя, стоя, лежа. Использование веса. Упражнения для мышц шеи; упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища и ног; упражнения для мышц живота; упражнения для мышц спины.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

подготовить доклад:

- 1 Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в атлетической гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
- 2 Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

#### **Тема 15. Специальная физическая подготовка. (ОК-7)**

##### **Практическое занятие.**

Понятие о технике и координации аэробики. Классификация упражнений фитнес-гимнастики и аэробики, применяемых для развития координации движений. Упражнения на координацию, используемые в традиционных программах аэробики (классической, степ-аэробики и др.).

##### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

#### **Тема 16. Основные методы построения комбинаций. (ОК-8)**

##### **Практическое занятие.**

Составление и обучение комбинациям в аэробике. Освоение поворотов, скачков, подскоков, прыжков в сочетании с основными шагами классической аэробики. Сложнокоординированные движения руками. Демонстрация составленных комбинаций.

##### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

подготовить доклад:

Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.

#### **Тема 17. Составление комплекса статических упражнений в калланетике (ОК-8)**

##### **Практическое занятие.**

Комплекс упражнений калланетики направлен на растяжение мышц, что приводит все волокна и ткани в активную фазу. Используется принцип статики, то есть одно движение удерживается в течение определенного времени.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

### **Тема 18. Общая физическая подготовка. (ОК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

подготовить доклад:

- 1 Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
- 2 Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
- 3 Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

### **Тема 19. Специальная физическая подготовка. (ОК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП на занятиях оздоровительной аэробикой. Обучение и совершенствование техники выполнения элементов фитнес-аэробики. Техника основных шагов в оздоровительной аэробике. Модификации основных и базовых «шагов» и элементов фитнес-аэробики.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития

подготовить доклад:

- 1 Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
- 2 Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

### **Тема 20. Общая физическая подготовка (ОК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Инструктаж по технике безопасности на занятиях фитнес - аэробикой. Структура и содержание занятий фитнес - аэробикой. Методы проведения аэробной тренировки. Организация силовой тренировки. Развитие выносливости на занятиях фитнес -аэробикой. Техника базовых шагов танцевальной аэробики: шаги «мамбо», «ча-ча-ча». Музыкальное сопровождение, использование команд и жестов на занятиях фитнес - аэробикой. Участие в соревнованиях

#### **Задания для самостоятельной работы.**

подготовить доклад:

- 1 Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике.
- 2 Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.
- 3 Запрещенные упражнения. Straddle, V-Step, Step-Touch, Open-Step, Heel Touch, Lunch, Cross-Step, Grapevine.

### **Тема 21. Специальная физическая подготовка (ОК-7)**

#### **Практическое занятие.**

Освоение основных методов построения комбинаций: линейный метод, метод "от головы к хвосту", метод "зигзаг", метод "сложения", "блок-метод". Варианты блок-метода. Вариант перевернутой пирамиды, двойной перевернутой пирамиды, разнонаправленных пирамид. Свободный стиль. Регламентированный вариант. Этапы составления комбинаций в регламентированном стиле: выбор элементов, подбор музыкального сопровождения, составление комбинаций на определенное количество счетов (32, 64 счета и т.п.), выбор методики для обучения и разложение комбинации по обучающей методике.

### **Задания для самостоятельной работы.**

подготовить доклад:

- 1 Музыкально-ритмическая деятельность: ритмические упражнения, не сложные построения и перестроения, музыкальные игры.
- 2 Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов».

## **4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**

### **4.1. Распределение баллов:**

#### **1 семестр**

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

#### **Распределение баллов по заданиям:**

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения.	Выполнение контрольных нормативов	20	20 баллов – 24 с 19 баллов – 23 с 18 баллов – 22 с 17 баллов – 21 с 16 баллов – 20 с 15 баллов – 19 с 14 баллов – 18 с 13 баллов – 17 с 12 баллов – 16 с 11 баллов – 15 с 10 баллов – 14 с 9-1 балл - менее 14 с
2.	Основы знаний	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 64 см 9 баллов – 65 см 8 баллов – 66 см 7 баллов – 67 см 6 баллов – 68 см 5 баллов – 69 см 4 балла – 70 см 3 балла – 71 см 2 балла – 72 см 1 балл – 73 см

3.	Общая физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 21 с 9 баллов – 22 с 8 баллов – 23с 7 баллов – 24 с 6 баллов – 25 с 5 баллов – 26 с 4 балла – 27 с 3 балла – 28 с 2 балла – 29 с 1 балл – 30 с
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 20 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 100% вопросов в тесте 15-19 баллов – студент правильно отвечает на 75-84% вопросов в тесте 10-14 баллов – студент правильно отвечает на 65-74% вопросов в тесте 5-9 баллов – студент правильно отвечает на 55-64% вопросов в тесте Менее 55% правильных ответов – баллы не начисляются. Возможна пересдача теста.
4.	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	20	20 баллов – 70 раз 19 баллов – 69 раз 18 баллов – 68 раз 17 баллов – 67 раз 16 баллов – 66 раз 15 баллов – 65 раз 14 балла – 64 раза 13 балла – 63 раза 12 балла – 62 раз 11 балл – 61 раз 10 баллов-60 раз 9 баллов-59 раз 8 баллов-58 раз 7 баллов-57 раз 6 баллов-56 раз 5 баллов-55 раз 4 балла-54 раз 3 балла-53 раз 2 балла-52 раз 1 балл-51 раз
5.	Музыкально-ритмическая деятельность	Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 20 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 100% вопросов в тесте 7-9 баллов – студент правильно отвечает на 75-84% вопросов в тесте 5-6 баллов – студент правильно отвечает на 65-74% вопросов в тесте 1-4 баллов – студент правильно отвечает на 55-64% вопросов в тесте Менее 55% правильных ответов – баллы не начисляются. Возможна пересдача теста.
		Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг

6.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - участие в соревнованиях – 10 баллов
8.	Итого за семестр	100	

### 2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 22 с 9 баллов – 21 с 8 баллов – 20 с 7 баллов – 19 с 6 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с
		доклад	20	20-15 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта. 14 9баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта. 8-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.
2.	Специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 62 см 9 баллов – 63 см 8 баллов – 64 см 7 баллов – 65 см 6 баллов – 66 см 5 баллов – 67 см 4 балла – 68 см 3 балла – 69 см 2 балла – 70 см 1 балл – 71 см

		доклад	20	<p>20-15 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>14 9баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>8-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
3.	Система упражнений по методике Пилатес.	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 19 с 9 баллов – 20 с 8 баллов – 21 с 7 баллов – 22 с 6 баллов – 23 с 5 баллов – 24 с 4 балла – 25 с 3 балла – 26 с 2 балла – 27 с 1 балл – 28 с
		доклад	20	<p>20-15 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>14 9баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>8-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
4.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
5.	Премиальные баллы		20	<p>Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов;</li> <li>- участие в соревнованиях – 10 баллов</li> </ul>
6.	Итого за семестр		100	

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретические сведения	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 24 с 9 баллов – 23 с 8 баллов – 22 с 7 баллов – 21 с 6 баллов – 20 с 5 баллов – 19 с 4 балла – 18 с 3 балла – 17 с 2 балла – 16 с 1 балл – 15 с
		доклад	20	20-15 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта. 14 9баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта. 8-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.
2.	Общая физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 60 см 9 баллов – 61 см 8 баллов – 62 см 7 баллов – 63 см 6 баллов – 64 см 5 баллов – 65 см 4 балла – 66 см 3 балла – 67 см 2 балла – 68 см 1 балл – 69 см
3.	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 17 с 9 баллов – 18 с 8 баллов – 19 с 7 баллов – 20 с 6 баллов – 21 с 5 баллов – 22 с 4 балла – 23 с 3 балла – 24 с 2 балла – 25 с 1 балл – 26 с
4.	Основные методы построения комбинаций.	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 90 раз 9 баллов – 89 раз 8 баллов – 88 раз 7 баллов – 87 раз 6 баллов – 86 раз 5 баллов – 85 раза 4 балла – 84 раза 3 балла – 83 раза 2 балла – 82 раз 1 балл – 81 раз



5.	Составление комплексов упражнений в йоге.	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 90 раз 9 баллов – 89 раз 8 баллов – 88 раз 7 баллов – 87 раз 6 баллов – 86 раз 5 баллов – 85 раз 4 балла – 84 раза 3 балла – 83 раза 2 балла – 82 раз 1 балл – 81 раз
		Другие формы контроля	20	20-15 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта. 14 9баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта. 8-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - участие в соревнованиях – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

#### 4 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Общая физическая подготовка	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 58 см 9 баллов – 59 см 8 баллов – 60 см 7 баллов – 61 см 6 баллов – 62 см 5 баллов – 63 см 4 балла – 64 см 3 балла – 65 см 2 балла – 66 см 1 балл – 67 см
		Другие формы контроля	20	20-15 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта. 14 9баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта. 8-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.
2.	Специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 90 раз 9 баллов – 89 раз 8 баллов – 88 раз 7 баллов – 87 раз 6 баллов – 86 раз 5 баллов – 85 раза 4 балла – 84 раза 3 балла – 83 раза 2 балла – 82 раз 1 балл – 81 ра
3.	Основные методы построения комбинаций.	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 50 раз 9 баллов – 49 раз 8 баллов – 48 раз 7 баллов – 47 раз 6 баллов – 46 раз 5 баллов – 45 раз 4 балла – 44 раза 3 балла – 43 раза 2 балла – 42 раза 1 балл – 41 раз

		Другие формы контроля	20	<p>20-15 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>14 9баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>8-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
4.	Составление комплекса статических упражнений в калланетике	Выполнение контрольных нормативов	30	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
5.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - участие в соревнованиях – 10 баллов
6.	Итого за семестр		100	

#### 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка.	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 18 с 9 баллов – 17 с 8 баллов – 16 с 7 баллов – 15 с 6 баллов – 14 с 5 баллов – 13 с 4 балла – 12 с 3 балла – 11 с 2 балла – 10 с 1 балл – 9 с

		доклад	35	<p>35-24 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>25-14 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>15-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
2.	Специальная физическая подготовка.	<b>Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 100 раз 9 баллов – 99 раз 8 баллов – 98 раз 7 баллов – 97 раз 6 баллов – 96 раз 5 баллов – 95 раз 4 балла – 94 раза 3 балла – 93 раза 2 балла – 92 раз 1 балл – 91 раз
		Другие формы контроля	35	<p>35-24 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта.</p> <p>25-14 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p> <p>15-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.</p>
3.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
4.	Премияльные баллы		20	<p>Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов;</li> <li>- участие в соревнованиях – 10 баллов</li> </ul>
5.	Итого за семестр		100	

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	<b>Другие формы контроля (контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 18 с 9 баллов – 17 с 8 баллов – 16 с 7 баллов – 15 с 6 баллов – 14 с 5 баллов – 13 с 4 балла – 12 с 3 балла – 11 с 2 балла – 10 с 1 балл – 9 с
		Другие формы контроля	35	35-24 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта. 25-14 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта. 15-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.
2.	Специальная физическая подготовка	<b>Другие формы контроля (контрольный срез)</b>	10	10 баллов – 100 раз 9 баллов – 99 раз 8 баллов – 98 раз 7 баллов – 97 раз 6 баллов – 96 раз 5 баллов – 95 раза 4 балла – 94 раза 3 балла – 93 раза 2 балла – 92 раз 1 балл – 91 раз

	Другие формы контроля	35	35-24 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет сравнивать разные точки зрения; анализировать и правильно формулировать свои вопросы; сопоставлять полученную при подготовке к практическому занятию информацию; отвечать на задаваемые ему вопросы; способен вести дискуссию с использованием терминологии физической культуры и спорта. 25-14 баллов – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. Студент умеет применять полученную при подготовке к выступлению информацию; способен отвечать на большинство вопросов; вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта. 15-1 балл – содержание доклада соответствует заявленной в названии тематике. В докладе присутствуют логические нарушения в представлении материала. Студент затрудняется применять полученную при подготовке к выступлению информацию; не уверенно отвечает на большинство вопросов; затрудняется вести дискуссию с использованием терминологий физической культуры и спорта.
3.	Посещаемость	10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - участие в соревнованиях – 10 баллов
5.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

### Выполнение контрольных нормативов

#### Тема 1. Теоретические сведения.

Проба Ромберга (пяточно-носочная): поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с).

#### Тема 2. Основы знаний

Выкрут рук: Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).

#### Тема 3. Общая физическая подготовка.

Хлопки: И.п. – основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам (с).

#### Тема 4. Специальная физическая подготовка

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки у (количество раз). через нее за одну минуту (количество раз).

#### Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность

Выполнение базовых шагов аэробики: Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, knee up

#### Тема 6. Общая физическая подготовка

Проба Ромберга (пяточно-носочная): Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие

#### Тема 7. Специальная физическая подготовка.

Выкрут рук: Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см).

#### Тема 8. Система упражнений по методике Пилатес.

Хлопки: И.п. – основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам (с

#### Тема 9. Теоретические сведения

Проба Ромберга (пяточно-носочная): Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие (с)

#### Тема 10. Общая физическая подготовка.

Выкрут рук: Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Оценивается расстояние между кистями рук (см)

#### Тема 11. Специальная физическая подготовка

Хлопки: И.п. – основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам (с).

#### Тема 12. Основные методы построения комбинаций.

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

#### Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге.

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

#### Тема 14. Общая физическая подготовка

Выкрут рук: Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад. Подвижность плечевых суставов оценивают по расстоянию между кистями рук (см).

#### Тема 15. Специальная физическая подготовка.

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

#### Тема 16. Основные методы построения комбинаций.

Приседания: И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Выполнить приседания (количество раз)

### Тема 17. Составление комплекса статических упражнений в калланетике

Выполнение базовых шагов аэробики: Double step touch, grape wine, mambo, cross, knee up, kick, push touch, scoop, side to side, lunge

### Тема 18. Общая физическая подготовка.

Проба Ромберга: И.п. - стояка на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед (с).

### Тема 19. Специальная физическая подготовка.

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

## доклад

### Тема 6. Общая физическая подготовка

- 1 Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.
- 2 Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.
- 3 Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
- 4 Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

### Тема 7. Специальная физическая подготовка.

- 1 История развития аэробики.
- 2 Отличие аэробики от других фитнес-систем.
- 3 Разновидности оздоровительной аэробики (джаз, фанк, хип – хоп, латина, рок-н – ролл, фит – бол, степ и т.д.). Классификация аэробики.

### Тема 8. Система упражнений по методике Пилатес.

- 1 Стретчинг на занятиях оздоровительной аэробикой.
- 2 Профилактика нарушений осанки с помощью пилатес

### Тема 9. Теоретические сведения

- 1 Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробная и силовая тренировка. Основы техники выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, танцевальные шаги, пружинистые движения и подскоки.
- 2 Упражнения на степ- платформах.

### Тема 18. Общая физическая подготовка.

- 1 Выносливость и методы ее развития: выполнение упражнений локального воздействия для развития силовой выносливости определенных мышечных групп методом круговой тренировки, разновидности бега с равномерной и не равномерной скоростью движения в медленном, умеренном и быстром темпе.

## Другие формы контроля



### Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге.

- 1 Силовые упражнения в партере (на полу): упражнения для мышц ног и тазового пояса, живота, спины, рук и груди.
- 2 Совершенствование техники и методики обучения упражнений, выполняемых в тренажерах и с отягощениями.
- 3 Планирование и содержание стретчинга (растягивание) в разных частях занятия: стретчинг для основных мышечных групп.
- 4 Правила подбора упражнений в круговую тренировку.
- 5 Дыхательные упражнения.

### Тема 14. Общая физическая подготовка

- 1 Прикладные физические упражнения и отдельные элементы в атлетической гимнастике, специальные упражнения для развития основных физических качеств для студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.
- 2 Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы: воспитание специальных прикладных качеств, обучение приемам закаливания организма.

### Тема 16. Основные методы построения комбинаций.

Сила и методы ее развития: упражнения с преодолением веса собственного тела или его частей, упражнения в противодействие партнера (через сопротивление), динамические упражнения преодолевающего и уступающего характера, силовые упражнения на различные мышечные группы, упражнения на растягивание (активные и пассивные), упражнения на расслабление.

### Тема 19. Специальная физическая подготовка.

- 1 Ловкость и методы ее развития: преодоление полосы препятствий.
- 2 Гибкость и методы ее развития: пассивная и активная гибкость.

### Тема 20. Общая физическая подготовка

Проба Ромберга (пяточно-носочная): Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть. Стоять, удерживая равновесие

- 1 Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике.
- 2 Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики.
- 3 Запрещенные упражнения. Straddle, V-Step, Step-Touch, Open-Step, Heel Touch, Lunch, Cross-Step, Grapevine.

### Тема 21. Специальная физическая подготовка

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну минуту (количество раз).

- 1 Музыкально-ритмическая деятельность: ритмические упражнения, не сложные построения и перестроения, музыкальные игры.
- 2 Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных «шагов»

## Тестирование

### Тема 3. Общая физическая подготовка.

1. Физическая культура – это:

а) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей

- б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;
- г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навыков.

## 2. Физическое воспитание-это:

- а) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- б) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях;
- в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;
- г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

## Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность

### 1. Основные направления системы физического воспитания:

- а) калланетика, стретчинг, степ – аэробика, лечебно - реабилитационная гимнастика;
- б) общее физическое воспитание, физическое воспитание с профессиональной направленностью, физическое воспитание со спортивной направленностью;
- в) физическое воспитание для детей, для лиц среднего возраста, для лиц пожилого возраста;
- г) прикладная гимнастика, производственная гимнастика, лечебная гимнастика.

### 2. Система физического воспитания – это

- а) совокупность взаимосвязанных элементов;
- б) упорядоченное взаимодействие учреждений и организаций;
- в) порядок выполнения физических упражнений;
- г) исторически определенный тип социальной практики физического воспитания, т.е., целесообразно упорядоченную совокупность ее исходных основ и форм организации, зависящих от условий конкретной общественной формации.

### 3. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы:

- а) постепенности возрастания нагрузок;
- б) всестороннего развития личности;**
- в) оздоровительной направленности;
- г) систематичности и доступности.

### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

#### Типовые вопросы зачета (ОК-8)

##### Типовые вопросы зачета

1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
2. Физическое развитие человека. Основные показатели.
3. Двигательные способности: физиологические основы и методика воспитания.

#### Типовые задания для зачета (ОК-8)

1. Прыжок в длину с места (см)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)

3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

1. Прыжок в длину с места (см)

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)

3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОК-8	Демонстрирует высокий уровень знаний. Способен использовать методы и средства физической культуры. Умеет анализировать и правильно соотносить методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности. В полной мере владеет способностью вести диалог, аргументировать свою точку зрения, умения и навыки поиска информации. Вопросы задаваемые преподавателем не вызывают затруднения. Ответ построен логично, материал излагается четко, ясно, аргументировано.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОК-8	Демонстрирует слабый уровень знаний основных положений теории и методики физической культуры. Затрудняется анализировать и правильно соотносить средства и методы физической культуры. Не в полной мере владеет способностью вести диалог, аргументировать свою точку зрения. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал.

### 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

#### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

#### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **6.1 Основная литература:**

1. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки учебное пособие. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

### **6.2 Дополнительная литература:**

1. Чертов Н. В. Физическая культура : учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>
2. Лопатин Н. А. Физическая культура : учебно-методический комплекс. - Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. - 64 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274187>
3. Мистрюкова М.Н., Сырова С.В., Протасова Л.К., Китманова А.А. Особенности самостоятельных физических упражнений в период беременности студенток (аспект оздоровительная физкультура) : Метод. рекомендации. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2002. - 42 с.

### **6.3 Методические разработки:**

1. Сырова С.В., Китманова А.А., Мистрюкова М.Н., Протасова Л.К. Методические рекомендации особенности проведения занятий по силовой гимнастике (таргет-тонингу) со студентами учебных заведений Учеб.-метод. пособие. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2003. - 80 с.
2. Сырова С.В., Китманова А.А., Мистрюкова М.Н., Протасова Л.К. Методические рекомендации и особенности проведения занятий по силовой гимнастике(таргет-тоненгу)со студентами учебных заведений : Учеб.-метод.пособие. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2003. - 80с.

### **6.4 Иные источники:**

1. Интернет-энциклопедии - <http://www.rubicon.com/>

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное программное обеспечение:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

Операционная система Microsoft Windows 10

7-Zip 9.20

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

### **Электронная информационно-образовательная среда**

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.