Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.32 Физкультурно-оздоровительные технологии

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Сютина Валентина Игоревна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 12

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 20

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 21

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 22

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

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	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	Владеет методами мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, применяет технологии формирования ценностного отношения к здоровому образу жизни

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-6 Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения	
		Очная (семестр)	
		5	6
1	Ознакомительная практика	+	
2	Педагогическая практика		+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» изучается в 2 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**
Контактная работа	30
Лекции (Лекции)	10
Практические (Практ. раб.)	20
Самостоятельная работа (СР)	42
Экзамен	36

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
2 семестр					
1	Современные физкультурно-оздоровительные системы	2	-	2	Опрос
2	Организационно-методические основы спортивной тренировки с применением физкультурно-оздоровительных систем	2	-	2	Опрос
3	Планирование тренировочных занятий с применением физкультурно-оздоровительных систем	2	-	3	Тестирование

4	Педагогический контроль и самоконтроль на тренировочных занятиях с применением физкультурно-оздоровительных систем	2	-	3	Опрос
5	Педагогические методы диагностики физической подготовленности и физического состояния занимающихся спортом	2	-	3	Опрос
6	Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	-	2	3	Опрос
7	Танцевальные направления оздоровительной аэробики	-	2	3	Опрос
8	Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы	-	2	3	Опрос
9	Организационно-методические основы фитбол-аэробики	-	2	3	Опрос
10	Организационно-методические основы степ-аэробика	-	2	2	Опрос
11	Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий	-	2	3	Тестирование
12	Памп – аэробика: организация и методика проведения	-	2	3	Опрос

13	Организационно-методические основы слайд-аэробики	-	2	3	Опрос
14	Организационно-методические основы занятий на тренажере BOSU	-	2	3	Опрос
15	Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами хатха-йоги	-	2	3	Опрос

Тема 1. Современные физкультурно-оздоровительные системы (ОПК-6)

Лекция.

Современные физкультурно-оздоровительные системы (ФОС) как социальные феномены. Цель, задачи, принципы ФОС. Физкультурно-оздоровительные системы в программах общеобразовательных учреждений и учреждений дополнительного образования. Виды физкультурно-оздоровительных упражнений и систем. Теория оздоровительной тренировки.

Задания для самостоятельной работы.

1. История возникновения и развития современных физкультурно-оздоровительных систем.
2. Виды и принципы физкультурно-оздоровительных системы.
3. Применение отдельных видов физкультурно-оздоровительных систем в учебно-тренировочном процессе по различным видам спорта.
4. Влияние современных физкультурно-оздоровительных систем на развитие физических качеств.
5. Средства и методы оздоровительной тренировки.

Тема 2. Организационно-методические основы спортивной тренировки с применением физкультурно-оздоровительных систем (ОПК-6)

Лекция.

Спортивная тренировка – как форма организации занятий спортивной направленности. Структура учебно-тренировочного занятия. Задачи, средства, методы подготовительной части занятия. Задачи, средства, методы основной части тренировки. Задачи, средства, методы заключительной части занятия. Хореографические методы построения аэробной части занятия. Особенности аэробной тренировки. Силовая тренировка с применением упражнений оздоровительной аэробики. Правила составления комплексов. Особенности силовой тренировки юношей и девушек.

Задания для самостоятельной работы.

1. Методы проведения аэробной тренировки.
2. Методы проведения круговой тренировки.
3. Разработка комплекса упражнений для укрепления различных мышечных групп.
4. Методы проведения силовой тренировки.
5. Особенности построения тренировки, направленной на развитие силы.
6. Изучение лекций, дополнительной литературы, подготовка к опросу.

Тема 3. Планирование тренировочных занятий с применением физкультурно-оздоровительных систем (ОПК-6)

Лекция.

Планирование учебно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические и медико-биологические особенности организации и проведения занятий. Музыкальное сопровождение занятий. Тренировки разучивания, совершенствования и контроля изучаемого материала. Правила составления комплексов. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

Задания для самостоятельной работы.

1. Цель включения современных физкультурно-оздоровительных технологий в учебно-тренировочный процесс.
2. Постановка задач в учебно-тренировочном процессе с применением физкультурно-оздоровительных систем и технологий.
3. Разработка примерного графика распределения учебного материала по тренировочным циклам.
4. Включение физкультурно-оздоровительных систем и технологий в учебную программу по виду спорта.
5. Планирование отдельного учебно-тренировочного занятия с применением физкультурно-оздоровительных систем и технологий.
6. Изучение лекций, дополнительной литературы, подготовка к опросу.

Тема 4. Педагогический контроль и самоконтроль на тренировочных занятиях с применением физкультурно-оздоровительных систем (ОПК-6)

Лекция.

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль, его цель, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.

Задания для самостоятельной работы.

1. Применение информационных технологий в рамках педагогического контроля учебно-тренировочного занятия.
2. Структура педагогического контроля в процессе применения физкультурно-оздоровительных технологий.
3. Взаимосвязь уровня физического состояния с морфофункциональными показателями занимающегося.
4. Групповая и индивидуальная дифференциация нагрузки.
5. Составление программы занятий по индивидуально-групповым параметрам.
6. Изучение лекций, дополнительной литературы, подготовка к опросу.

Тема 5. Педагогические методы диагностики физической подготовленности и физического состояния занимающихся спортом (ОПК-6)

Лекция.

Диагностика и самодиагностика при регулярных учебно-тренировочных занятиях. Виды диагностики, цель, задачи. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучить методы стандартов и антропометрических индексов.
2. На основе номограмм оценить уровень физического состояния отдельных функциональных систем организма.
3. Законспектировать функциональные пробы, тесты для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.
4. Изучить простейшие методы оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
5. Изучить методики комплексной оценки уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко (1988), по Р.М. Баевкому (1991).
6. Изучение лекций, дополнительной литературы, подготовка к опросу.

Тема 6. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры (ОПК-6)

Практическое занятие.

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. К. Купер - основатель аэробики. Разновидности направлений аэробики. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Базовая классическая аэробика. Спортивный инвентарь и экипировка

Задания для самостоятельной работы.

1. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.
2. Техника базовых элементов оздоровительной аэробики.
3. Работа рук и их согласование с шагами в аэробике.
4. Составление связок и комбинаций для включения в тренировочный процесс спортсменов различных видов спорта.
5. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.
6. Изучение дополнительной литературы, работа над техникой выполнения элементов, подготовка к тестированию по оценке техники выполнения отдельных элементов и связок

Тема 7. Танцевальные направления оздоровительной аэробики (ОПК-6)

Лекция.

Разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика (кардиофанк – современный танец в стиле «фанк»); сити-джем-аэробика (стиль «сити-джем»); хип-хоп-аэробика (современный танец в стиле «хип-хоп»); латин-аэробика (салса-аэробика на основе латиноамериканских танцев); афро-джаз-аэробика (с элементами африканских танцев); рок-н-рол-аэробика; тайбо; кик-аэробика (с элементами из различных видов единоборств). Базовые движения. Структура урока. Задачи, средства, методы подготовительной, основной, заключительной части урока. Особенности тренировки танцевальных видов аэробики. Тренировка различных возрастных групп занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

1. Закрепление и совершенствование базовых движений танцевальных видов аэробики.
2. Механизм усложнений двигательной программы.
3. Координация базовых шагов и движений руками при выполнении элементов танцевальных видов аэробики.
4. Прослушивание музыкальных фрагментов, используемых в танцевальных видах аэробики.
5. Подбор музыкального сопровождения для занятий танцевальными видами аэробики.
6. Изучение дополнительной литературы, работа над техникой выполнения элементов, подготовка к тестированию по оценке техники выполнения отдельных элементов и связок

Тема 8. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы (ОПК-6)

Практическое занятие.

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга. Срочные и отставленные эффекты стретчинга. Планирование стретчинг-тренировки. Стретчинг в подготовительной, основной, заключительной части занятий.

Соматические упражнения – характеристика, значение, направленность, методические особенности соматических упражнений. Упражнения пассивного статического стретчинга. Упражнения активного статического стретчинга. Упражнения пассивного динамического стретчинга. Упражнения активного динамического стретчинга. Упражнения антагонистического стретчинга. Упражнения агонистического стретчинга....

Задания для самостоятельной работы.

1. Составить комплекс статодинамических упражнений стретчинга.
2. Составить комплекс упражнений пассивного статического стретчинга.
3. Составить комплекс упражнений активного статического стретчинга.
4. Составить комплекс упражнений пассивного динамического стретчинга.

5. Составить комплекс упражнений активного динамического стретчинга.

6. Планирование стретчинг тренировки.

7. Разработать конспект соматических упражнений определенной направленности.

8. Изучение дополнительной литературы, работа над техникой выполнения упражнений, подготовка к тестированию по оценке техники выполнения.

Тема 9. Организационно-методические основы фитбол-аэробики (ОПК-6)

Практическое занятие.

Возникновение и развитие фитбол-аэробики. Классификация упражнений и направленность их воздействий. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Инвентарь и оборудование. Правила фитбол-тренировки. Содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов для фитбол-тренировки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Структура учебно-тренировочного занятия с применение большого мяча.

2. Составить комплекс упражнений с фитболом стоя.

3. Составить комплекс упражнений на фитболе.

4. Составить комплекс упражнений с фитболом лежа.

5. Законспектировать правила построения комплексов фитбол-тренировки.

6. Совершенствовать овладение базовыми упражнениями с фитболом, подготовка к тестированию по оценке техники их выполнения.

Тема 10. Организационно-методические основы степ-аэробика (ОПК-6)

Практическое занятие.

Базовые элементы степ-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Специфика степ-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в степ-аэробике. Сочетание базовых шагов с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

1. Базовые элементы степ-аэробики.

2. Составление связок из базовых шагов в сочетании с руками на 16 счетов.

3. Составление связок из базовых шагов в сочетании с руками на 32 счета.

4. Составить комплекс силовых упражнений с использованием степ-платформы.

5. Составить комплекс упражнений на гибкость с использованием степ-платформы.

6. Совершенствовать овладение учебным материалом, подготовка к тестированию по оценке техники выполнения базовых элеменов и связок на степ-платформе.

Тема 11. Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий (ОПК-6)

Практическое занятие.

История возникновения и развития системы «Пилатес». Джозес Убертус Пилатес – создатель новой педагогической системы. Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Принципы построения занятий по программе «Пилатес». Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

1. Законспектировать комплекс упражнений программы «Пилатес» для начинающих.

2. Законспектировать комплекс упражнений базового уровня сложности программы «Пилатес».

3. Законспектировать комплекс упражнений высокого уровня сложности программы «Пилатес».

4. Совершенствовать выполнение упражнений программы «Пилатес» разного уровня сложности.

5. Изучить дополнительную литературу, подготовка к тестированию по оценке техники выполнения различного уровня сложности программы «Пилатес».

Тема 12. Памп – аэробика: организация и методика проведения (ОПК-6)

Практическое занятие.

Базовые элементы памп-аэробики, их сочетание с базовыми движениями оздоровительной аэробики – шаг, бег, приставной, открытый, V-шаг, скрестный шаг, поднимание колен, захлест, выпад, прыжок ноги врозь-вместе, скип. Специфика пампа в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в памп-аэробике. Сочетание шагов с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствовать выполнение базовых элементов памп-аэробики.
2. Совершенствовать сочетание базовых элементов памп-аэробики с базовыми движениями оздоровительной аэробики.
3. Совершенствовать выполнение базовых движений в различных плоскостях.
4. Составить конспект упражнений с увеличением их координационной сложности.
5. Совершенствовать сочетание шагов с работой руками.
6. Изучить дополнительную литературу, подготовка к тестированию по оценке техники выполнения упражнений различного уровня сложности с отягощением.

Тема 13. Организационно-методические основы слайд-аэробики (ОПК-6)

Практическое занятие.

Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Специфика слайд-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в слайд-аэробике. Сочетание базовых шагов (скольжений) с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

1. Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной.
2. Принципы увеличение координационной сложности упражнений, связок в слайд-аэробике.
3. Совершенствовать сочетание базовых шагов (скольжений) с работой руками.
4. Составить комплекс силовых упражнений с использованием слайд-платформы.
5. Составить комплекс упражнений на гибкость с использованием слайд-платформы.
6. Изучить дополнительную литературу, подготовка к тестированию по оценке техники выполнения упражнений различного уровня сложности на слайд-платформе.

Тема 14. Организационно-методические основы занятий на тренажере BOSU (ОПК-6)

Практическое занятие.

История создания тренажера BOSU, развитие данного направления тренировки. Основные принципы тренировки с применением тренажера BOSU. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

1. Разработать конспект базовых упражнений на тренажере BOSU.
2. Совершенствовать выполнение базовых упражнений с различным положением тренажера.
3. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии с применением BOSU.
4. Составить конспект упражнений с увеличением их координационной сложности.
5. Изучить дополнительную литературу, подготовка к тестированию по оценке техники выполнения упражнений различного уровня сложности с отягощением.

Тема 15. Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами хатха-йоги (ОПК-6)

Практическое занятие.

Хатха-йога, раджа-йога – направления тренировок. Асаны в йоге. Асаны активирующие и деактивирующие. Пранаямы. Йога для спорта и хорошего самочувствия. Поддерживающие йогические упражнения. Компенсационные и регенеративные йогические упражнения. Техника выполнения поз. Принципы разработки индивидуальных программ. Использование йоги в качестве дополнительного тренинга спортсменов. Аутогенные тренировки. Медитация в спорте.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствовать технику выполнения активирующих и деактивирующих асан.
2. Изучить дополнительную литература, раскрывающую специфику пранаям.
3. Составить конспект поддерживающих йогические упражнений.
4. Составить конспект компенсационных и регенеративных йогических упражнений.
5. Закрепить теоретическую информацию о технике выполнения поз и их согласование с дыханием.
6. Изучить дополнительную литературу, подготовка к тестированию по оценке техники выполнения асан.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

2 семестр

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Современные физкультурно-оздоровительные системы	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
2.	Организационно-методические основы спортивной тренировки с применением физкультурно-оздоровительных систем	Опрос	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 9-5 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 4-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
3.	Планирование тренировочных занятий с применением физкультурно-оздоровительных систем	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает

4.	Педагогический контроль и самоконтроль на тренировочных занятиях с применением физкультурно-оздоровительных систем	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
5.	Педагогические методы диагностики физической подготовленности и физического состояния занимающихся спортом	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
6.	Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
7.	Танцевальные направления оздоровительной аэробики	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
8.	Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
9.	Организационно-методические основы фитбол-аэробики	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы

10.	Организационно-методические основы степ-аэробика	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
11.	Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий	**Тестирование(контрольный срез)**	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
12.	Памп – аэробика: организация и методика проведения	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
13.	Организационно-методические основы слайд-аэробики	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
14.	Организационно-методические основы занятий на тренажере BOSU	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
15.	Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами хатха-йоги	Опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, отвечает на вопросы 3-4 балла – студент допускает незначительные ошибки при ответах на вопросы 1-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы 0 баллов - студент не владеет знанием материала, не может ответить на вопросы
16.	Итого за семестр		90	

Итоговая оценка по экзамену 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
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно

Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Современные физкультурно-оздоровительные системы

1. История возникновения и развития современных физкультурно-оздоровительных систем.
2. Виды и принципы физкультурно-оздоровительных системы.
3. Применение отдельных видов физкультурно-оздоровительных систем в учебно-тренировочном процессе по различным видам спорта.
4. Влияние современных физкультурно-оздоровительных систем на развитие физических качеств.
5. Средства и методы оздоровительной тренировки.

Тема 2. Организационно-методические основы спортивной тренировки с применением физкультурно-оздоровительных систем

1. Методы проведения аэробной тренировки.
2. Методы проведения круговой тренировки.
3. Разработка комплекса упражнений для укрепления различных мышечных групп.
4. Методы проведения силовой тренировки.
5. Особенности построения тренировки, направленной на развитие силы.
6. Изучение лекций, дополнительной литературы, подготовка к опросу.

Тема 4. Педагогический контроль и самоконтроль на тренировочных занятиях с применением физкультурно-оздоровительных систем

1. Применение информационных технологий в рамках педагогического контроля учебно-тренировочного занятия.
2. Структура педагогического контроля в процессе применения физкультурно-оздоровительных технологий.
3. Взаимосвязь уровня физического состояния с морфофункциональными показателями занимающегося.
4. Групповая и индивидуальная дифференциация нагрузки.
5. Составление программы занятий по индивидуально-групповым параметрам.
6. Изучение лекций, дополнительной литературы, подготовка к опросу.

Тема 5. Педагогические методы диагностики физической подготовленности и физического состояния занимающихся спортом

1. Изучить методы стандартов и антропометрических индексов.
2. На основе номограмм оценить уровень физического состояния отдельных функциональных систем организма.
3. Законспектировать функциональные пробы, тесты для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.
4. Простейшие методы оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
5. Методики комплексной оценки уровня здоровья.
6. Изучение лекций, дополнительной литературы.

Тема 6. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры

1. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.
2. Техника базовых элементов оздоровительной аэробики.
3. Работа рук и их согласование с шагами в аэробике.

4. Составление связок и комбинаций для включения в тренировочный процесс спортсменов различных видов спорта.
5. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.
6. Изучение дополнительной литературы.

Тема 7. Танцевальные направления оздоровительной аэробики

1. Закрепление и совершенствование базовых движений танцевальных видов аэробики.
2. Механизм усложнений двигательной программы.
3. Координация базовых шагов и движений руками при выполнении элементов танцевальных видов аэробики.
4. Подбор музыкального сопровождения для занятий танцевальными видами аэробики.
5. Изучение дополнительной литературы.

Тема 8. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы

1. Методика разработки комплекса статодинамических упражнений стретчинга.
2. Методика разработки комплекса упражнений пассивного статического стретчинга.
3. Методика разработки комплекса упражнений активного статического стретчинга.
4. Методика разработки комплекса упражнений пассивного динамического стретчинга.
5. Методика разработки комплекса упражнений активного динамического стретчинга.
6. Планирование стретчинг тренировки.
7. Изучение дополнительной литературы.

Тема 9. Организационно-методические основы фитбол-аэробики

1. Структура учебно-тренировочного занятия с применение большого мяча.
2. Методика комплекса упражнений с фитболом стоя.
3. Методика комплекса упражнений на фитболе.
4. Методика комплекса упражнений с фитболом лежа.
5. Базовые упражнения с фитболом.

Тема 10. Организационно-методические основы степ-аэробика

1. Базовые элементы степ-аэробики.
2. Методика составления связок из базовых шагов в сочетании с руками на 16 счетов.
3. Методика составления связок из базовых шагов в сочетании с руками на 32 счета.
4. Методика составления комплекса силовых упражнений с использованием степ-платформы.
5. Методика составления комплекса упражнений на гибкость с использованием степ-платформы.

Тема 12. Памп – аэробика: организация и методика проведения

1. Базовые элементы памп-аэробики.
2. Методика сочетания базовых элементов памп-аэробики с базовыми движениями оздоровительной аэробики.
3. Базовые движения в различных плоскостях.
4. Методика составления коплекса упражнений с увеличением их координационной сложности.
6. Изучить дополнительную литературу.

Тема 13. Организационно-методические основы слайд-аэробики

1. Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной.
2. Принципы увеличение координационной сложности упражнений, связок в слайд-аэробике.
3. Принципы сочетания базовых шагов (скольжений) с работой руками.
4. Методика составления комплекса упражнений с использованием слайд-платформы.

5. Методика составления комплекса упражнений на гибкость с использованием слайд-платформы.
6. Изучить дополнительную литературу.

Тема 14. Организационно-методические основы занятий на тренажере BOSU

1. Базовые упражнения на тренажере BOSU.
2. Выполнение базовых упражнений с различным положением тренажера.
3. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии с применением BOSU.
4. Методика составления комплекса упражнений на тренажере BOSU с увеличением их координационной сложности.
5. Изучить дополнительную литературу.

Тема 15. Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами хатха-йоги

1. Выполнение активирующих и деактивирующих асан.
3. Методика составления комплекса поддерживающих упражнений йоги.
4. Методика составления комплекса компенсационных и регенеративных йогических упражнений.
5. Техника выполнения поз и их согласование с дыханием.
6. Изучить дополнительную литературу.

Тестирование

Тема 3. Планирование тренировочных занятий с применением физкультурно-оздоровительных систем

1.Какой принцип лежит в основе планирования учебно-тренировочного процесса?
a) Принцип случайности
b) Принцип систематичности и последовательности
c) Принцип монотонности
d) Принцип нерегулярности
2.Что является основной целью микроцикла в планировании?
a) Долгосрочное развитие выносливости
b) Решение текущих задач (например, адаптация к нагрузкам)
c) Подготовка к соревнованиям
d) Общая физическая подготовка
3.Какой показатель медико-биологического контроля используется для оценки интенсивности нагрузки?
a) Физическое развитие
b) Частота сердечных сокращений (ЧСС)
c) Чувство усталости
d) Скорость реакции
4.Как музыка влияет на эффективность занятий?
a) Снижает концентрацию
b) Повышает эмоциональный фон и ритмичность движений
c) Замедляет реакцию
d) Увеличивает риск травм
5.Какой критерий выбора музыки для аэробной части занятия наиболее важен?
a) Жанр музыки
b) Соответствие ритма упражнениям
c) Длина трека
d) Популярность у участников
6.Какой метод используется на этапе разучивания упражнения?

a) Свободный импровизационный подход
b) Расчленённо-конструктивный метод
c) Максимальные нагрузки
d) Соревновательные элементы
7.Какой принцип соблюдается при составлении комплекса упражнений?
a) Последовательность «от простого к сложному»
b) Хаотичное чередование нагрузок
c) Преобладание статических упражнений
d) Исключение разминки
8.Что характеризует метод «блоковой хореографии»?
a) Сочетание заранее разученных связок
b) Случайная последовательность движений
c) Отсутствие ритмичности
d) Использование только рутинных упражнений
9.Какой метод подходит для групповых занятий с новичками?
a) Сложные танцевальные комбинации
b) Линейный метод (повторение движений за инструктором)
c) Фристайл без инструкций
d) Высокоинтенсивные интервалы
10.Что является основой хореографии аэробной части?
a) Силовые упражнения
b) Ритмичность и координация движений
c) Статические позы
d) Дыхательная гимнастика

Тема 11. Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий

1.В каком десятилетии XX века Джозеф Пилатес разработал свою систему?
a) 1930-е
b) 1950-е
c) 1920-е
d) 1940-е
2.Первоначальное название системы Пилатес было:
a) Йога для тела
b) Контрология
c) Динамическая гимнастика
d) Функциональный тренинг
3.Джозеф Пилатес родился в:
a) США
b) Великобритании
c) Германии
d) Австрии
4.Что стало основной причиной создания системы Пилатес?
a) Популяризация спортивных соревнований
b) Желание укрепить здоровье после перенесенных болезней и травм
c) Развитие военной подготовки
d) Создание модного фитнес-направления
5.Какой принцип Пилатеса подразумевает фокусировку на взаимодействии ума и тела?
a) Плавность
b) Концентрация

c) Центрирование
d) Точность
6.Какой из перечисленных принципов НЕ относится к системе Пилатес?
a) Контроль
b) Скорость выполнения упражнений
c) Дыхание
d) Центрирование
7.Что является ключевым элементом в структуре занятия по Пилатесу?
a) Высокоинтенсивные прыжки
b) Последовательность и плавность движений
c) Максимальные силовые нагрузки
d) Соревновательные элементы
8.Какой принцип построения занятий предполагает работу с мышцами кора?
a) Точность
b) Центрирование
c) Контроль
d) Дыхание
9.Какое условие важно соблюдать при занятиях Пилатесом с беременными?
a) Исключение упражнений на спине после первого триместра
b) Увеличение интенсивности на 50%
c) Активное использование утяжелителей
d) Выполнение прыжковых элементов
10.Для какого контингента занятия Пилатесом чаще всего адаптируют, уменьшая амплитуду движений?
a) Дети
b) Пожилые люди
c) Профессиональные спортсмены
d) Подростки

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ОПК-6)

1 1. Анализ техники базовых шагов аэробики.
2 2. Методика обучения согласованию шагов и работы рук в аэробике.
3 3. Анализ техники и методика обучения программам на степ-платформе.

4. Классификация упражнений с фитболом.
5. Составить конспект учебно-тренировочного занятия с применением одной из современных физкультурно-оздоровительных систем.

Типовые задания для экзамена (ОПК-6)

1 1. Технически верно выполнить базовые шаги классической аэробики.
2 2. Технически верно выполнить комбинацию шагов на степ-платформе.
3 3. Показать упражнения базового уровня программы «Пилатес».
4 4. Разработать и выполнить комплекс упражнений с фитболом.
5 5. Разработать и выполнить комплекс упражнений на тренажере BOSU.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)

«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-6	
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-6	
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-6	
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-6	

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 системы:

- 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 презентаци, 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 определяется самим студентом.

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. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник. - 11-е изд., стер.. - М.: Академия, 2013. - 478 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.

3. Асташина М. П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 189 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336043

6.2 Дополнительная литература:

1. Боярская Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учебное пособие. - Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. - 122 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695312

2. Минникаева Н. В. Организация физкультурно-оздоровительных предприятий : учебное пособие. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2014. - 120 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=278906

3. Морозов В. О. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении : учебно-методическое пособие. - 2-е изд., стер.. - Москва: ФЛИНТА, 2014. - 112 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=363712

4. Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в условиях детского оздоровительного лагеря. - Кызыл: ТувГУ, 2020. - 106 с. - URL: https://e.lanbook.com/book/175195

6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com
2. Библиотека РАН - http://www.rasl.ru/
3. Сервер Министерства образования и науки РФ - http: //www. informika.ru /text/index.html
4. Министерство спорта Российской Федерации - https://minsport.gov.ru/

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 и свободно распространяемое программное обеспечение:

LibreOffice

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

SPSS Statistic

Office 2007, 2010, 2016

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru

2. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru

Электронная информационно-образовательная среда

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.