

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт математики, физики и информационных технологий
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



И. Н. Якунина
«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 01.03.01 - Математика

Профиль/направленность/специализация: Дифференциальные уравнения, динамические системы и оптимальное управление

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Тамбов, 2021

Авторы программы:

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Милосердова Галина Николаевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 01.03.01 - Математика (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «10» января 2018 г. № 8).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического
№ 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института математики, физики и информационных технологий, Протокол от «20» января 2021 г. № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	4
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	14
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	23
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	24
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	25

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере общего, профессионального и дополнительного профессионального образования; в сфере научных исследований)

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
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности 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
1	Спортивные игры			+	+	+	+	+
2	Физическая культура и спорт	+	+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Фитнес» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 01.03.01 - Математика.

Дисциплина «Фитнес» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
--------------------	---------------------

Общая трудоёмкость дисциплины	328
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			
3 семестр				
1	Основы вида спорта	8	8	Выполнение контрольных нормативов
2	Общефизическая подготовка.	8	8	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормаивов
4	Техническая подготовка	8	10	Выполнение контрольных нормативов
4 семестр				
5	Краткая характеристика техники	8	8	Выполнение контрольных нормативов
6	Общефизическая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов
7	Специальная физическая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов
8	Техническая подготовка	8	10	Выполнение контрольных нормативов
5 семестр				
9	Техника безопасности на занятиях.	8	8	Выполнение контрольных нормативов
10	Общефизическая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов
11	Специальная физическая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов

12	Техническая подготовка	8	10	Выполнение контрольных нормативов
6 семестр				
13	Правила соревнований, основы судейства.	8	8	Выполнение контрольных нормативов
14	Общефизическая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов
15	Специальная физическая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов
16	Техническая подготовка	8	10	Выполнение контрольных нормативов
7 семестр				
17	Общефизическая подготовка	16	16	Выполнение контрольных нормативов
18	Специальная физическая подготовка	8	8	выполнение контрольных нормативов
19	Техническая подготовка	8	8	Выполнение контрольных нормативов

Тема 1. Основы вида спорта (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Инструктаж. Официальные правила соревнований по плаванию. История развития и техника плавания.

Атлетическая гимнастика

Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, оказание первой медицинской помощи при травмах в тренажерном зале. Инструктаж.

Оздоровительная аэробика

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

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 2. Общефизическая подготовка. (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Общая подготовка пловца. Подвижные игры в воде. Развитие физических качеств.

Атлетическая гимнастика.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.

Оздоровительная аэробика

Ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, полосы препятствий, 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, игровой самомассаж.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (УК-7)**Лекция.**

Не предусмотрена

Практическое занятие.**Плавание**

Разучивание специальных упражнений на суше и в воде. Согласование движений руками и ногами с дыханием, полный цикл движений.

Атлетическая гимнастика

Выполнение упражнений с использованием собственного веса «подтягивание из виса на перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, угол в висе на перекладине. Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах.

Оздоровительная аэробика

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

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 4. Техническая подготовка (УК-7)**Лекция.**

Не предусмотрена

Практическое занятие.**Плавание**

Начальное обучение плаванию.

Изучение подготовительных упражнений по освоению с водной средой: движение рук и ног, стоя на дне; передвижения по дну; упражнения на погружения; упражнения для изучения дыхания; упражнения на всплывания; упражнения на лежания на воде; упражнения на скольжения на груди и на спине. Научить старту из воды.

Атлетическая гимнастика

Техника выполнения упражнений на специальных тренажерах.

Оздоровительная аэробика

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

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 5. Краткая характеристика техники (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых способностей.
Подвижные игры в воде.

Атлетическая гимнастика

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности применять широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Оздоровительная аэробика

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

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 6. Общефизическая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Закрепление и совершенствование изученных способов плавания. Развитие выносливости: плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Развитие координационных способностей, выносливости: подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и в воде. Освоение плавания прикладными способами: плавание на боку, брассом, на спине. Развитие выносливости: плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м. проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.

Развитие координационных способностей: подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше и в воде.

Атлетическая гимнастика

Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса

Оздоровительная аэробика

Элементы базовой аэробики их разновидности: шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Основные виды перемещений в аэробике.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 7. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Комплексы упражнений на локальное развитие силы мышц, участвующих в гребковых движениях. Специальная подготовка пловца, общие и специальные упражнения на суше.

Атлетическая гимнастика

Силовыми и скоростно-силовыми упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений

Оздоровительная аэробика

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.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 8. Техническая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Основы техники плавания кроля на груди и спине. Согласование одновременных движений рук с движениями ног кролем на груди и спине. Совершенствовать технику старта из воды.

Атлетическая гимнастика

Силовыми и скоростно-силовыми упражнениями на выносливость. Правильное дыхание во время выполнения упражнений

Оздоровительная аэробика

Термины движений рук, используемые в аэробике. Дыхательные упражнения. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на организм человека. Определение оптимального уровня частоты сердечных сокращений на уроках аэробики.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 9. Техника безопасности на занятиях. (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Плавание

Совершенствование общеразвивающих упражнений под музыку в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения на растягивание. Ходьба: различные варианты; сочетание ходьбы на месте и в движении с различными движениями руками (одновременными и разноименными, симметричными и асимметричными); ходьба с хлопками; ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу); основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике; бег (использовать те же варианты движений, как и при ходьбе). Подскоки и прыжки: на двух ногах (с различным положением ног в фазе полета), на месте и с продвижением в разных направлениях; с переменной положением ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не выполнять больше 4 прыжков на одной ноге); сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

Атлетическая гимнастика

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание ног. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Оздоровительная аэробика

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.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 10. Общефизическая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Плавание

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Тренировочные соревнования.

Оздоровительная аэробика

Совершенствование основных шагов аэробики (ходьба, открытый шаг, приставной шаг, поднимание колен, скрестный шаг, прыжок ноги врозь-вместе, бег, скип); вспомогательных шагов; выполнение связок из трех-пяти шагов; сочетание шагов с различными движениями руками, в различных направлениях. Развитие двигательных способностей: выносливости, координации движений, ритма. Развитие гибкости: упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.

Атлетическая гимнастика

Гимнастические упражнения прикладного характера: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, В висе поднимание ног до касания перекладины. Комплекс специальных упражнений: Дельтовидные мышцы. Двуглавые мышцы плеча.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 11. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Совершенствование движений ног в согласовании с дыханием, на задержке дыхания. Локальное развитие гибкости для кроля на груди и спине.

Атлетическая гимнастика

Техника выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг).

Развитие силовых, скоростно-силовых способностей и силовой гимнастики с использованием специальных тренажеров, приспособлений, отягощений.

Формирование знаний и принципах силовой тренировки, особенностях питания, дозирования нагрузки в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей.

Оздоровительная аэробика

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

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 12. Техническая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Плавание

Совершенствование техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине). Упражнения для разучивания дыхания в кроле на груди.

Научить технике поворота «маятник»

Совершенствование техники способов плавания (кроль на груди с помощью лопаток и ластов, кроль на спине). Научить старту с тумбочки.

Атлетическая гимнастика

Комплекс специальных упражнений: "Грудные мышцы, мышцы спины".

Оздоровительная аэробика

. 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.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 13. Правила соревнований, основы судейства. (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц. Развитие двигательных способностей. Подвижные игры в воде. Тренировочные соревнования.

Атлетическая гимнастика

Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибания в упоре лежа от пола и в упоре на брусьях); Тренировочные соревнования.

Оздоровительная аэробика

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. Тренировочные соревнования.

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 14. Общефизическая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Бег на дистанцию 2 км (девушки), 3 км (юноши) в сочетании с ходьбой, полностью в умеренном темпе.

Плавание

Совершенствование движений ног в согласовании с дыханием, на задержке дыхания. Локальное развитие гибкости для кроля на груди и спине.

Атлетическая гимнастика

Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг); упражнений со штангой.

Оздоровительная аэробика

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.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 15. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Совершенствование техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине). Упражнения для разучивания дыхания в кроле на груди. Научить технике поворота "маятник"

Атлетическая гимнастика

Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг); упражнений со штангой.

Оздоровительная аэробика

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.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 16. Техническая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Совершенствование техники способов плавания (кроль на груди с помощью лопаток и ластов, кроль на спине). Научить старту с тумбочки.

Атлетическая гимнастика

Комплекс специальных упражнений: Дельтовидные мышцы. Двуглавые мышцы плеча.

Оздоровительная аэробика

Упражнения на координацию, используемые в традиционных программах аэробики (классической, степ-аэробики и др.).

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 17. Общефизическая подготовка (УК-7)

Лекция.

НЕ предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Развитие двигательных способностей. Подвижные игры в воде.

Атлетическая гимнастика

Гимнастические упражнения прикладного характера: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях, В висе поднимание ног до касания перекладины

Оздоровительная аэробика

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.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 18. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Плавание кролем на груди без помощи ног. Упражнения на скольжение на груди и спине.

Атлетическая гимнастика

Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибания в упоре лежа от пола и в упоре на брусьях);

Оздоровительная аэробика

Упражнения на координацию, используемые в традиционных программах аэробики (классической, степ-аэробики и др.).

Задания для самостоятельной работы.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба университета.

Тема 19. Техническая подготовка (УК-7)

Лекция.

НЕ предусмотрено

Практическое занятие.

Плавание

Совершенствование техники способов плавания - кроль на груди с задержкой дыхания 7-10 метров; с двусторонним дыханием (вдох на каждый 3 или 5 гребок). Совершенствовать старт с тумбочки. Совершенствовать технику поворота «маятник».

Атлетическая гимнастика

Совершенствование техники выполнения упражнений с гантелями различного веса (от 5 до 25 кг); упражнений со штангой.

Оздоровительная аэробика

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.

проводится в форме дополнительных занятий в спортивных секциях спортивного клуба

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- 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.	Основы вида спорта	Выполнение контрольных нормативов	15	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 15 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 10 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 5 баллов
2.	Общеспортивная подготовка.	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
3.	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
4.	Техническая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
5.	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

6.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
7.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов) Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
8.	Итого за семестр	100	

4 семестр

- текущий контроль – 100 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Краткая характеристика техники	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
2.	Общефизическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов

3.	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
4.	Техническая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
5.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 /
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов) Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- текущий контроль – 100 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

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

1.	Техника безопасности на занятиях.	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
2.	Общефизическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
3.	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
4.	Техническая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
5.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене		70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов) Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр		100	

6 семестр

- текущий контроль – 100 баллов

- 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.	Правила соревнований, основы судейства.	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
2.	Общефизическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
3.	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
4.	Техническая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
5.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20

6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов) Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	Итого за семестр	100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 90 баллов
- 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.	Общефизическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	25	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
2.	Специальная физическая подготовка	выполнение контрольных нормативов	30	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
3.	Техническая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	35	Технически правильно выполнение всех указанных шагов - 25 баллов; Допущение незначительных ошибок, невыполнение 1 шага - 15 баллов; Допущение грубых ошибок, невыполнение 2 шагов - 10 баллов
4.	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

5.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - за проект, выполненный по заказу работодателя и реализованный на практике – 20 баллов; - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - полностью подготовленная к публикации статья по тематике в рамках дисциплины – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской олимпиаде по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - участие в выставке по тематике изучаемой дисциплины – 20 баллов; - публикация статьи по тематике изучаемой дисциплины в сборнике студенческих работ / материалах всероссийской конференции / журнале из перечня ВАК – 10 / 15 / 20
6.	Индивидуальные задания, с помощью которых можно набрать дополнительные баллы на экзамене	70	Решение кейса (10 баллов) Прохождение тестирования (30 вопросов) по всему курсу дисциплины (10 баллов) Добор баллов: студент может предоставить все задания текущего контроля и задания контрольных срезов
7.	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 3. Специальная физическая подготовка

Контрольные нормативы

Выполнение контрольных нормативов

Тема 1. Основы вида спорта

Контрольные нормативы

Тема 2. Общефизическая подготовка.

Контрольные нормативы

Тема 4. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 5. Краткая характеристика техники

Контрольные нормативы

Тема 6. Общефизическая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 7. Специальная физическая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 8. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 9. Техника безопасности на занятиях.

Контрольные нормативы

Тема 10. Общефизическая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 11. Специальная физическая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 12. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 13. Правила соревнований, основы судейства.

Контрольные нормативы

Тема 14. Общефизическая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 15. Специальная физическая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 16. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 17. Общефизическая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 18. Специальная физическая подготовка

Контрольные нормативы

Тема 19. Техническая подготовка

Контрольные нормативы

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

Не предусмотрено

Типовые задания для зачета (УК-7)

Типовые задания промежуточного контроля (ОФП) – девушки.

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)

Типовые задания промежуточного контроля (ОФП) – юноши

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

Типовые задания промежуточного контроля (плавание)

Проплывание с оценкой техники скольжения 8-10 м на груди

Проплывание с оценкой техники скольжения 8-10 м на спине

Проплывание с оценкой техники 25 м кроль на груди

Выполнение старта с тумбочки

Выполнение поворота способом «маятник»

Типовые задания промежуточного контроля (атлетическая гимнастика)

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

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

Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)

Жим штанги лежа (кол-во раз)

Приседание со штангой на плечах .

Типовые задания промежуточного контроля (оздоровительная аэробика)

Выполнение базовых шагов аэробики: open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, Knee up, Kick, Jumping Jack, Lunge.

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

- Самостоятельное выполнение комбинации, разучиваемой в процессе занятий.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Может выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не может выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

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. Она 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 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. Яковлев В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов 1-2 курсов нефизкультурных специальностей, обучающихся по программе бакалавра : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2013. - 90 с.
2. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры : Учебное пособие Для СПО. - пер. и доп; 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 184 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/448720>
3. Скороходов Н.М., Сютин В.И., Лисицын Е.П. Технология физкультурно-спортивной деятельности : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2014. - 76 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : Учебник. - 2-е изд., стер.. - М.: Издат. центр "Академия", 2013. - 282,[6]с.

2. Герцов Г.В., Янковский А.Б. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник. - М.: Издат. центр "Академия", 2013. - 288 с.
3. Сергеев Г.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник. - М.: Издат. центр "Академия", 2012. - 168,[8] с.

6.3 Иные источники:

1. Федеральный портал "Российское образование" - <http://www.edu.ru/>
2. Портал "Гуманитарное образование" - <http://www.humanities.edu.ru/>
3. Федеральное хранилище «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collection.edu.ru/>
4. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки - <http://obrnadzor.gov.ru>
5. Вопросы образования - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>

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:

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
5. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
6. Российская национальная библиотека. – 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.