

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Педагогический институт
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Т. И. Гущина
«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.Б.Э.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 37.03.01 - Психология

Профиль/направленность/специализация: Психология

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2019

Тамбов, 2021

Авторы программы:

Кандидат педагогических наук, Калмыков Сергей Александрович

Кандидат педагогических наук, Пауткин Александр Владимирович

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Пятахин Анатолий Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 - Пси

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Про
Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Педагогического института, Протокол от «20»
января 2021 г. № 3.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	15
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы....	16

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

1.2 Виды и задачи профессиональной деятельности по дисциплине:

- научно-исследовательская
 - участие в проведении психологических исследований на основе профессиональных знаний и применения психологических технологий, позволяющих осуществлять решение типовых задач в различных научных и научно-практических областях психологии
 - изучение научной информации, российского и зарубежного опыта по тематике исследования
 - применение стандартизированных методик
 - обработка данных с использованием стандартных пакетов программного обеспечения
- педагогическая
 - преподавание психологии как общеобразовательной дисциплины
 - участие в проведении тестирования по итогам обучения
 - участие в подготовке учебно-методических материалов для обучающихся в общеобразовательных организациях
 - пропаганда психологических знаний для работников различных сфер жизни общества
- практическая
 - анализ психологических свойств и состояний, характеристик психических процессов,
 - предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в
 - выявление трудностей в обучении, нарушений и отклонений в психическом развитии,
 - распространение информации о роли психологических факторов и физического здоровья, в процессах воспитания и образования, трудовой и организационной деятельности, коммуникации
 - формирование установок, направленных на гармоничное развитие, продуктивное преодоление жизненных трудностей, толерантности во взаимодействии с окружающим миром

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

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Знания и умения, необходимые для формирования трудового действия / компетенции
	ОК-8 Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>Знает и понимает:</p> <p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек</p> <p>Умеет (способен продемонстрировать):</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. <p>Владеет:</p>

		средствами и методами повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; средствами и методами подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.
--	--	---

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения						
		Очно-заочная (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 базовой части учебного плана ОП по направлению подготовки 37.03.01 - Психология.

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

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	328
Контактная работа	100
Практические (Практ. раб.)	100
Самостоятельная работа (СР)	228
Зачет	-

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы,		Формы текущей
		Практ. раб.	СР	
		О-3	О-3	
3 семестр				
1	Теоретические	4	9	Выполнение
2	Основы знаний	4	9	Выполнение
3	Общая физическая подготовка.	4	10	Выполнение контрольных
4	Специальная	4	9	Выполнение

5	Музыкально-ритмическая деятельность	4	9	Тестирование; Выполнение контрольных
4 семестр				
6	Общая физическая подготовка	7	15	Выполнение контрольных нормативов
7	Специальная физическая подготовка.	6	16	Выполнение контрольных нормативов
8	Система упражнений по методике Пилатес.	7	15	Выполнение контрольных нормативов
5 семестр				
9	Теоретические сведения	4	11	Выполнение контрольных нормативов
10	Общая физическая подготовка.	4	11	Выполнение контрольных нормативов
11	Специальная физическая подготовка	4	8	Выполнение контрольных нормативов
12	Основные методы построения комбинаций.	4	8	Выполнение контрольных нормативов
13	Составление комплексов упражнений в йоге.	4	8	Выполнение контрольных нормативов
6 семестр				
14	Общая физическая подготовка	5	11	Выполнение контрольных нормативов
15	Специальная физическая подготовка.	5	11	Выполнение контрольных нормативов
16	Основные методы построения комбинаций.	5	12	Выполнение контрольных нормативов
17	Составление комплекса статических упражнений в калланетике	5	12	Выполнение контрольных нормативов
7 семестр				
18	Общая физическая подготовка.	10	22	Выполнение контрольных нормативов
19	Специальная физическая подготовка.	10	22	Выполнение контрольных нормативов

Тема 1. Теоретические сведения. (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 2. Основы знаний (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 4. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 6. Общая физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 7. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 9. Теоретические сведения (ОК-8)

Практическое занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 10. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Понятие ударной нагрузки: низкая интенсивность (low impact), высокая интенсивность (high impact) средней ударности (middle impact). Методы повышения интенсивности: темп выполнения упражнений, амплитуда, вертикальное перемещение общего центра тяжести, горизонтальные

Задания для самостоятельной работы.

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня

Тема 11. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

Последовательность и сочетание упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 14. Общая физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

Практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня

Тема 15. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 18. Общая физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

Совершенствование техники выполнения упражнений ОФП.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 19. Специальная физическая подготовка. (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Выполнение контрольных нормативов

Тема 1. Теоретические сведения.

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

Тема 2. Основы знаний

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

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

Тема 4. Специальная физическая подготовка

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

Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность

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

Тема 6. Общая физическая подготовка

Проба Ромберга (пяточно-носочная): Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой)

Тема 7. Специальная физическая подготовка.

Выкрут рук: Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут

Тема 8. Система упражнений по методике Пилатес.

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

Тема 9. Теоретические сведения

Проба Ромберга (пяточно-носочная): Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой)

Тема 10. Общая физическая подготовка.

Выкрут рук: Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут

Тема 11. Специальная физическая подготовка

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

Тема 12. Основные методы построения комбинаций.

Прыжки через скакалку: Студент, взявшись за концы скакалки, выполняет прыжки через нее за одну

Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге.

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

Тема 14. Общая физическая подготовка

Выкрут рук: Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут

Тема 15. Специальная физическая подготовка.

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

Тема 16. Основные методы построения комбинаций.

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

Тема 17. Составление комплекса статических упражнений в калланетике

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

Тема 18. Общая физическая подготовка.

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

Тема 19. Специальная физическая подготовка.

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

Тестирование

Тема 3. Общая физическая подготовка.

1. Физическая культура – это:

- а) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы; это совокупность материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых им для физического совершенствования людей
- б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов дыхания и работы сердечно-сосудистой системы;
- в) формирование положительного отношения к труду, дисциплинированности, воспитание моральных качеств;
- г) обогащение занимающихся специальными знаниями в области, формирование гигиенических навыков.

2. Физическое воспитание-это:

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

Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность

1. Основные направления системы физического воспитания:

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

2. Система физического воспитания – это

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

3. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы:

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

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ОК-8)

Типовые вопросы зачета

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

Типовые задания для зачета (ОК-8)

1. Прыжок в длину с места (см)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены (кол-во раз)
1. Прыжок в длину с места (см)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз)
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	ОК-8	Демонстрирует высокий уровень знаний. Способен использовать методы и средства физической культуры. Умеет анализировать и правильно соотносить методы и средства физической культуры
«не зачтено»	ОК-8	Демонстрирует слабый уровень знаний основных положений теории и методики физической культуры. Затрудняется анализировать и правильно соотносить средства и методы физической культуры. Не в полной мере владеет способностью вести диалог, аргументировать свою точку зрения. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал.

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться с содержанием дисциплины. Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины». В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины. В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана литература, рекомендуемая для самостоятельного изучения. В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень ресурсов, доступных для обучающихся.

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 материал;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные источники;
- 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, к написанию реферата. 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 теме. 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 должен быть полным. В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое
- 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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

2012. - 87 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

6.2 Дополнительная литература:

университет, 2012. - 118 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131>

2. Лопатин Н. А. Физическая культура : учебно-методический комплекс. - Кемерово: Кемеровский государственный университет культуры и искусств (КемГУКИ), 2014. - 64 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274187>

3. Мистрюкова М.Н., Сырова С.В., Протасова Л.К., Китманова А.А. Особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями в период беременности студенток (аспект оздоровительная физическая культура) : Метод. рекомендации. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2002. - 42 с.

6.3 Методические разработки:

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

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

6.4 Иные источники:

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

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

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

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

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

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

Лицензионное программное обеспечение:

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

LibreOffice

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>

2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>

3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

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