

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

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.1 Фитнес

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2018

Авторы программы:

Сырова Светлана Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент Платонова Яна Валентиновна

Кандидат педагогических наук, доцент Яковлев Валерий Николаевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Пед

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Про

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Про

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.....	8
5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	19
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	20
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональны	20

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полн

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоени - педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые	Код и наименование к	Индикаторы достижения комп
	УК-7 Способен поддерживать	Выбирает здоровьесберегающие технологии для подде

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для с

№ п/п	Наименование д	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	Спортивные игры	+	+	+	+				+	+	+	+			
2	Физическая культура	+	+	+	+	+	+	+	+						
3	Физическая подготовка			+	+	+	+	+			+	+	+	+	+

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Фитнес» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки

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

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очная (всего ча	Заочная (всего ча
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа	160	8
Практические (Практ. раб.)	160	8
Самостоятельная работа (СР)	168	316
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название ра	Вид учебно				Формы теку
		Практ		СР		
		О	З	О	З	
1 семестр						
1	Теоретические свед	16	5	17	26	Тестировани
2	Основы знаний	16	5	17	26	Тестировани
2 семестр						
3	Общая физическая п	11	4	12	18	Тестирован
4	Специальная физич	11	3	11	17	Тестировани

5	Музыкально-ритмич	10	3	11	17	Тестирован
3 семестр						
6	Общая физическая п	11	4	12	18	Тестирован
7	Специальная физиче	11	3	11	17	Тестировани
8	Система упражнени	10	3	11	17	Тестирован
4 семестр						
9	Теоретические свед	7	2	7	11	Тестирован
10	Общая физическая п	7	2	7	11	Тестирован
11	Специальная физиче	6	2	7	10	Тестирован
12	Основные методы п	6	2	7	10	Тестирован
13	Составление компле	6	2	6	10	Тестирован
1 семестр						
14	Теоретические свед	8	3	9	13	Тестирован
15	Основы знаний	8	3	9	13	Тестирован
16	Общая физическая п	8	2	8	13	Тестирован
17	Силовая подготовка	8	2	8	13	Тестировани
2 семестр						
18	Теоретическая подго	11	4	12	18	Тестирован
19	Общая физическая п	11	3	11	17	Тестировани
20	Силовая подготовка	10	3	11	17	Тестировани
3 семестр						
21	Теоретическая свед	16	5	17	26	Тестировани
22	Гимнастические упр	16	5	17	26	Тестировани
4 семестр						
23	Общая физическая п	8	3	9	13	Тестирован
24	Специальная физиче	8	3	9	13	Тестирован
25	Силовая подготовка	8	2	8	13	Тестирован
26	Методика занятий а	8	2	8	13	Тестирован

Тема 1. Теоретические сведения (УК-7)

Практическое занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой. Приемы элементарной первой пом

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 2. Основы знаний (УК-7)

Практическое занятие.

Понятие «аэробика». История развития аэробики. Отличие аэробики от других фитнес-систем. Разное

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 3. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, круговая тренировка. ОРУ с предметами (гимнастические па

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 4. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Термины основных шагов и их разновидностей, используемых в аэробике. Обучение базовым и альтер

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность (УК-7)

Практическое занятие.

ритмические упражнения, не сложные построения и перестроения, музыкальные игры. Разучивание с

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 6. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности применять широкий компл

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 7. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Элементы базовой аэробики их разновидности: шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Основные виды Lift (knee up), Squat, Mambo. Термины движений рук, используемые в аэробике. Дыхательные упражн

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 8. Система упражнений по методике Пилатес (УК-7)

Практическое занятие.

Пилатес – система упражнений, направленная на комплексное укрепление организма без резких нагруз

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 9. Теоретические сведения (УК-7)

Практическое занятие.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях аэробикой.

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 10. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Понятие ударной нагрузки: низкая интенсивность (low impact), высокая интенсивность (high impact) и

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 11. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 12. Основные методы построения комбинаций (УК-7)

Практическое занятие.

Освоение основных методов построения комбинаций: линейный метод, метод "от головы к хвосту", м

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге (УК-7)

Практическое занятие.

Упражнения или асаны (позы): Поза ребенка (Баласана), Поза верблюда (Уштрасана), Поза стула (Утк

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 14. Теоретические сведения (УК-7)

Практическое занятие.

Правила техники безопасности на занятиях атлетической гимнастикой, оказание первой медицинской

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 15. Основы знаний (УК-7)

Практическое занятие.

Организация учебно-тренировочного процесса, методика построения тренировочных занятий для нач

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 16. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и н

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 17. Силовая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение упражнений с использованием собственного веса «подтягивание из виса на перекладине

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 18. Теоретическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Краткий экскурс в историю развития атлетизма. Родина атлетизма. Развитие атлетической гимнастики

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 19. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности применять широкий компл

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 20. Силовая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Упражнения со штангой и гантелями различного веса на грудные мышцы и бицепсы. Силовые и скоростные упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 21. Теоретические сведения (УК-7)

Практическое занятие.

Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Сведения о строении и функции организма. Необходимость разминки в занятиях спортом. Влияние физических нагрузок на организм.

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 22. Гимнастические упражнения прикладного характера (УК-7)

Практическое занятие.

подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре на параллельных брусьях.

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 23. Общая физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости.

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 24. Специальная физическая подготовка (УК-7)

Практическое занятие.

Комплекс специальных упражнений: «Грудные мышцы, мышцы спины».

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

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 25. Силовая подготовка в пауэрлифтинге (УК-7)

Практическое занятие.

– жим лежа;

– становая тяга;

– приседание со штангой

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

Тема 26. Методика занятий атлетической гимнастикой (УК-7)

Практическое занятие.

Выбор нагрузки, подбор веса отягощения, дыхание при выполнении упражнений, темп выполнения упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

Не предусмотрено

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

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

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко.	Методика проведения занятия и оце
1.	Теоретиче	Тестир	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в те 5 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 3 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Тестир	10	10 баллов – 64 см 9 баллов – 65 см 8 баллов – 66 см 7 баллов – 67 см 6 баллов – 68 см 5 баллов – 69 см 4 балла – 70 см 3 балла – 71 см 2 балла – 72 см 1 балл – 73 см
2.	Основы з	Тестир	10	10 баллов – 20 с 9 баллов – 19 с 8 баллов – 18 с 7 баллов – 17 с 6 баллов – 16 с 5 баллов – 15 с 4 балла – 14 с 3 балла – 13 с 2 балла – 12 с 1 балл – 11 с
		Тестиров ание(кон трольны й срез)	10	10 баллов – 21 с 9 баллов – 22 с 8 баллов – 23с 7 баллов – 24 с 6 баллов – 25 с 5 баллов – 26 с 4 балла – 27 с 3 балла – 28 с 2 балла – 29 с 1 балл – 30 с
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Итого за семес		100	

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко.	Методика проведения занятия и оце
-----------	------------	-------	----------	-----------------------------------

1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 64 см 9 баллов – 65 см 8 баллов – 66 см 7 баллов – 67 см 6 баллов – 68 см 5 баллов – 69 см 4 балла – 70 см 3 балла – 71 см 2 балла – 72 см 1 балл – 73 см
2.	Специальная физическая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 13 и более 5-9 баллов – 9-11 1-4 баллов – 6-8
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 610 см. 5-9 баллов – 510 см. 1-4 баллов – 480 см.
3.	Музыкально-театральная подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
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.	Итого за семестр		100	

3 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы	Формы	Мак. кол-во	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 90 раз 9 баллов – 89 раз 8 баллов – 88 раз 7 баллов – 87 раз 6 баллов – 86 раз 5 баллов – 85 раз 4 балла – 84 раза 3 балла – 83 раза 2 балла – 82 раз 1 балл – 81 раз

2.	Специальн	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
		Тестир	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение 4-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение Менее 5 раз баллов не дает
3.	Система уп	Тестир	10	10 баллов – 24 с 9 баллов – 23 с 8 баллов – 22 с 7 баллов – 21 с 6 баллов – 20 с 5 баллов – 19 с 4 балла – 18 с 3 балла – 17 с 2 балла – 16 с 1 балл – 15 с
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.	Итого за семес		100	

4 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Теоретиче	Тестир	10	10 баллов – 16 с 9 баллов – 15 с 8 баллов – 14 с 7 баллов – 13 с 6 баллов – 12 с 5 баллов – 11 с 4 балла – 10 с 3 балла – 9 с 2 балла – 8 с 1 балл – 7 с

2.	Общая физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 58 см 9 баллов – 59 см 8 баллов – 60 см 7 баллов – 61 см 6 баллов – 62 см 5 баллов – 63 см 4 балла – 64 см 3 балла – 65 см 2 балла – 66 см 1 балл – 67 см
3.	Специальная физическая подготовка	Тестирование	10	10 баллов – 90 раз 9 баллов – 89 раз 8 баллов – 88 раз 7 баллов – 87 раз 6 баллов – 86 раз 5 баллов – 85 раз 4 балла – 84 раза 3 балла – 83 раза 2 балла – 82 раз 1 балл – 81 раз
4.	Основные физические качества	Тестирование	10	10 баллов – 50 раз 9 баллов – 49 раз 8 баллов – 48 раз 7 баллов – 47 раз 6 баллов – 46 раз 5 баллов – 45 раз 4 балла – 44 раза 3 балла – 43 раза 2 балла – 42 раза 1 балл – 41 раз
5.	Составление тренировочного плана	Тестирование	10	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Итого за семестр		100	

1 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы	Формы	Мак. кол.	Методика проведения занятия и оценки
--------	---------------	-------	-----------	--------------------------------------

1.	Теоретиче	Тестир	10	10 баллов – 12 и более 5-9 баллов – 8-10 1-4 баллов – 5-7
2.	Основы з	Тестир	10	10 баллов – 700-и более 5-9 баллов – 600-и более 1-4 баллов – 550- и более
3.	Общая фи	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 1-4 баллов – 10-14
4.	Силовая п	Тестир	10	10 баллов – 13- и более 5-9 баллов – 10- и более 1-4 баллов – 7-и более
		Тестир	10	10 баллов – 25 сек и более 5-9 баллов – 20 и более 1-4 баллов – 15 и более
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.	Итого за семес		100	

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Теоретиче	Тестир	10	10 баллов – 20 и более 5-9 баллов – 15-19 1-4 баллов – 10-14
2.	Общая фи	Тестир	10	10 баллов – 610 см. 5-9 баллов – 510 см. 1-4 баллов – 480 см.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 14 и более 5-9 баллов – 11 и более 1-4 баллов – 8 и более
3.	Силовая п	Тестир	10	10 баллов – 70 и более 5-9 баллов – 65 1-4 баллов - 55
		Тестир	10	10 баллов – 2,05 и менее 7-9 баллов – от 2,06 - 2,08 4-6 баллов – 2,09 – 2,11 Больше 2,12 мин. баллов не дает 10 баллов – 13,8 с. и менее 7-9 баллов – 13,9 - 14,2 с 4-6 баллов – 14,3 – 14,6 с Больше 14,6 с баллов не дает

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.	Итого за семестр	100	

3 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы	Формы	Мак. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Теоретическая	Тестирование	10	10 баллов – 10 раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
		Тестирование	10	10 баллов – 10 раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
2.	Гимнастическая	Тестирование	10	10 баллов – 10 и более раз 5-9 баллов – 7 раз 1-4 баллов – 4 раз
		Тестирование	10	10 баллов – 14 5-9 баллов – 12 1-4 баллов – 8
		Тестирование (контрольный срез)	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение 10-14 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение 5-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение Менее 30 раз баллов не дает
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Итого за семестр		100	

4 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы	Формы	Мак. кол.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая	Тестирование	10	10 баллов – 12 раз 5-9 баллов – 8 раз 1-4 баллов – 5 раз
2.	Специальная	Тестирование	10	10 баллов – 12 раз 5-9 баллов – 8 раз 1-4 баллов – 5 раз

3.	Силовая подготовка	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 12 раз 5-9 баллов – 8 раз 1-4 баллов – 5 раз
4.	Методика закаливания	Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 640 см 5-9 баллов – 540 см 1-4 баллов – 450 см
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.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале.

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

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Тестирование

Тема 1. Теоретические сведения

1. Физическая культура – это:

- а) процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы
- б) укрепление здоровья, выработка правильной осанки, походки, общее развитие и укрепление органов
- 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
- б) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание волевого характера
- в) воспитание патриотизма, коллективизма, дисциплинированности;
- г) выработка правильной осанки, повышение жизнедеятельности организма вооружение учащихся знаниями

3. Основные направления системы физического воспитания:

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

4. 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 организованный процесс

5. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы:

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

6. Спорт – это:

- а) область проявления волевых качеств спортсмена;
- б) специфическая соревновательная деятельность, характерной формой которой является система соревнований;
- в) процесс, направленный на воспитание физических качеств;
- г) процесс, направленный на укрепление здоровья.

7. Какие задачи решает система физического воспитания?

- а) оздоровительные, образовательные, воспитательные;
- б) формирование физически совершенных людей, обладающих духовным богатством, моральной чистотой;
- в) всестороннего развития личности;
- г) профессиональные

8. Физическое образование – это:

- а) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных качеств;
- б) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовки;
- в) укрепление здоровья, предупреждение функциональных отклонений в отдельных органах и системах;
- г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных знаний.

9. Физическая подготовка - это:

- а) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовки;
- б) ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, переползание, поднятие и переноска партнеров, снарядов, мата;
- в) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных качеств;
- г) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, проект).

10. Физическая подготовленность – это:

- а) разносторонность воздействия на организм человека, широкое использование различных движений;
- б) состояние человека, которое отражает достигнутый уровень работоспособности, сформированных качеств;
- в) специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид спорта, проект);
- г) процесс, направленный на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовки.

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад.

Тема 2. Основы знаний

Проба Ромберга (пяточно-носовая):

поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закрыть.
Хлопки: И.п. – основная стойка. Выполнить 20 хлопков прямыми руками над головой и по бедрам (с).

Тема 3. Общая физическая подготовка

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук назад.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

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

Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)

Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность

Выполнение базовых шагов аэробики:

Шаг (March), open step, V-step, A-step, step touch, grape wine, curl, mambo, cross, kick.

Тема 6. Общая физическая подготовка

Прыжки через скакалку:

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

Тема 7. Специальная физическая подготовка

Выполнение базовых шагов аэробики:

Open step, V-step, A-step, step touch, jumping jack, curl, mambo, cross, knee up, kick.

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

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)- юноши

Тема 8. Система упражнений по методике Пилатес

Проба Ромберга (пяточно-носочная):

Поставить ступни на одной линии (носок правой возле левой пятки), руки вытянуть вперед, глаза закр

Тема 9. Теоретические сведения

Проба Ромберга:

Студент стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза з

Тема 10. Общая физическая подготовка

Выкрут рук:

Студент, взявшись хватом сверху за концы гимнастической палки, выполняет выкрут прямых рук наза

Тема 11. Специальная физическая подготовка

Прыжки через скакалку:

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

Тема 12. Основные методы построения комбинаций

Приседания:

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

Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге

Выполнение базовых шагов аэробики:

Double step touch, grape wine, mambo, cross, knee up, kick, push touch, scoop, side to side, lunge

Тема 14. Теоретические сведения

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

Тема 15. Основы знаний

Метание набивного мяча из-за головы сидя (1-3кг)

Тема 16. Общая физическая подготовка

Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

Тема 17. Силовая подготовка

Приседание на одной ноге, стоя на степе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Вис углом на перекладине

Тема 18. Теоретическая подготовка

Выпрыгивание из положения присед за 30 с (кол-во повторений)

Тема 19. Общая физическая подготовка

Метания набивного мяча от груди сидя (1-3кг)

Приседание на одной ноге, стоя на ступе опора о гладкую стену (на каждой ноге) (кол-во раз)

Тема 20. Силовая подготовка

Прыжки на скакалке (за 30с)

Бег 500 м (мин, сек.) - для девушек

Бег 1000 м (мин., сек) для юношей

Тема 21. Теоретические сведения

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Становая тяга на прямых ногах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 22. Гимнастические упражнения прикладного характера

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)

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

Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и зафиксированы

Тема 23. Общая физическая подготовка

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье (собственный вес минус 20 кг)

Тема 24. Специальная физическая подготовка

Приседание со штангой на плечах (собственный вес минус 30 кг)

Тема 25. Силовая подготовка в пауэрлифтинге

Становая тяга в стиле сумо (собственный вес минус 30 кг)

Тема 26. Методика занятий атлетической гимнастикой

Метание набивного мяча из-за головы сидя (2-3 кг)

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

1. Сущность, основные понятия, средства физической культуры.
2. Физическое развитие человека. Основные показатели.
3. Методика закаливания.
4. Физические качества: физиологические основы и методика воспитания.
5. Влияние оздоровительного бега на функциональное состояние организма.
6. Физическая нагрузка и ее компоненты.
7. Биоэнергетические механизмы, обеспечивающие двигательную деятельность.
8. Адаптация к физическим нагрузкам.
9. Физиологическая характеристика состояний организма при физкультурно-спортивной деятельности.
10. Оценка функционального состояния основных систем организма.
11. Методика оценки и коррекции осанки.
12. Травмы, классификация травм, способы оказания первой помощи.
13. Принципы формирования суточного рациона питания.

14. Жиры, белки и углеводы.
15. Витамины и микроэлементы.

Типовые задания для зачета (УК-7)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке

2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и зафиксированы
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
5. Подтягивание на перекладине
6. Бег 100 м (сек)
7. Бег 500 м (мин, сек.)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здоровья
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	Не способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здоровья

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». В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины. В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая литература. В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные стандарты» указаны необходимые ресурсы.

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 в программе 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. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с ответами. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ на поставленные вопросы. 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);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение содержания);
- 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 применения знаний. Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный.

- 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 от
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответ
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответс
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение о
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложени

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : уче

6.2 Дополнительная литература:

1. Пшеничников, А. Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) : учебное по
2. Ягодин В. В., Сенук З. В. Физическая культура: основы спортивной этики : Учебное пособие Для С

6.3 Иные источники:

1. Министерство спорта Российской Федерации - <https://minsport.gov.ru/>
2. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>

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

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечени
Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной
Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью п
Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, с

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Microsoft Windows 10

Операционная система "Альт Образование"

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
3. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
4. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prlib.ru>
5. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij>
6. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.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 мультим