

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: 2020

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 - Психология (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «07» августа 2014 г. № 946).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «15» декабря 2020 г. Протокол № 4

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП 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).....	19
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	21
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	21

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, различных видов деятельности индивидов и групп
 - предупреждение отклонений в социальном и личностном статусе и развитии, в функционировании людей с ограниченными возможностями, а также профессиональных рисков в различных видах деятельности
 - выявление трудностей в обучении, нарушений и отклонений в психическом развитии, риска асоциального поведения, диагностика психических состояний, возникающих в процессе учебной и внеучебной деятельности
 - распространение информации о роли психологических факторов в поддержании и сохранении психического 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	Знает и понимает: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Умеет (способен продемонстрировать):

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

1.4 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Очно-заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7	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	Очная (всего часов)	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	328	328
Контактная работа	160	100
Практические (Практ. раб.)	160	100
Самостоятельная работа (СР)	168	228
Зачет	-	-

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.				Формы текущего контроля
		Практ. раб.		СР		
		О	О-3	О	О-3	
3 семестр						
1	Теоретические сведения.	6	4	8	9	Выполнение контрольных нормативов

2	Основы знаний	8	4	6	9	Выполнение контрольных нормативов
3	Общая физическая подготовка.	6	4	8	10	Выполнение контрольных нормативов; Тестирование
4	Специальная физическая подготовка	6	4	6	9	Выполнение контрольных нормативов
5	Музыкально-ритмическая деятельность	6	4	6	9	Тестирование; Выполнение контрольных нормативов
4 семестр						
6	Общая физическая подготовка	10	7	12	15	Выполнение контрольных нормативов
7	Специальная физическая подготовка.	12	6	12	16	Выполнение контрольных нормативов
8	Система упражнений по методике Пилатес.	10	7	10	15	Выполнение контрольных нормативов
5 семестр						
9	Теоретические сведения	8	4	6	11	Выполнение контрольных нормативов
10	Общая физическая подготовка.	6	4	6	11	Выполнение контрольных нормативов
11	Специальная физическая подготовка	6	4	6	8	Выполнение контрольных нормативов
12	Основные методы построения комбинаций.	6	4	8	8	Выполнение контрольных нормативов
13	Составление комплексов упражнений в йоге.	6	4	8	8	Выполнение контрольных нормативов
6 семестр						
14	Общая физическая подготовка	8	5	9	11	Выполнение контрольных нормативов
15	Специальная физическая подготовка.	8	5	8	11	Выполнение контрольных нормативов
16	Основные методы построения комбинаций.	8	5	8	12	Выполнение контрольных нормативов

17	Составление комплекса статических упражнений в калланетике	8	5	9	12	Выполнение контрольных нормативов
7 семестр						
18	Общая физическая подготовка.	16	10	16	22	Выполнение контрольных нормативов
19	Специальная физическая подготовка.	16	10	16	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 т.д.). Классификация аэробики.

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 4. Специальная физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 6. Общая физическая подготовка (ОК-8)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 11. Специальная физическая подготовка (ОК-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 физического развития

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

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

Практическое занятие.

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

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:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 20 баллов, 10 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.	Теоретические сведения.	Выполнение контроля нормативов	20	20 баллов – 24 с 19 баллов – 23 с 18 баллов – 22 с 17 баллов – 21 с 16 баллов – 20 с 15 баллов – 19 с 14 баллов – 18 с 13 баллов – 17 с 12 баллов – 16 с 11 баллов – 15 с 10 баллов – 14 с 9-1 балл - менее 14 с
2.	Основы знаний	Выполнение контроля нормативов	10	10 баллов – 64 см 9 баллов – 65 см 8 баллов – 66 см 7 баллов – 67 см 6 баллов – 68 см 5 баллов – 69 см 4 балла – 70 см 3 балла – 71 см 2 балла – 72 см 1 балл – 73 см
3.	Общая физическая подготовка.	Выполнение контроля нормативов	10	10 баллов – 21 с 9 баллов – 22 с 8 баллов – 23 с 7 баллов – 24 с 6 баллов – 25 с 5 баллов – 26 с 4 балла – 27 с 3 балла – 28 с 2 балла – 29 с 1 балл – 30 с
		Тестирование(контрольный срез)	20	Тест состоит из 20 вопросов. 20 баллов – студент правильно отвечает на 100% вопросов в тесте 15-19 баллов – студент правильно отвечает на 75-84% вопросов в тесте 10-14 баллов – студент правильно отвечает на 65-74% вопросов в тесте 5-9 баллов – студент правильно отвечает на 55-64% вопросов в тесте Менее 55% правильных ответов – баллы не начисляются. Возможна пересдача теста.
4.	Специальная физическая подготовка	Выполнение контроля нормативов	10	10 баллов – 70 раз 9 баллов – 69 раз 8 баллов – 68 раз 7 баллов – 67 раз 6 баллов – 66 раз 5 баллов – 65 раз 4 балла – 64 раза 3 балла – 63 раза 2 балла – 62 раз 1 балл – 61 ра

5.	Музыкально-ритмическая деятельность	Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 20 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 100% вопросов в тесте 7-9 баллов – студент правильно отвечает на 75-84% вопросов в тесте 5-6 баллов – студент правильно отвечает на 65-74% вопросов в тесте 1-4 баллов – студент правильно отвечает на 55-64% вопросов в тесте Менее 55% правильных ответов – баллы не начисляются. Возможна передача теста.
		Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
6.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
7.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - участие в соревнованиях – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 30 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)	30	10 баллов – 22 с 9 баллов – 21 с 8 баллов – 20 с 7 баллов – 19 с 6 баллов – 18 с 5 баллов – 17 с 4 балла – 16 с 3 балла – 15 с 2 балла – 14 с 1 балл – 13 с
2.	Специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов	30	10 баллов – 62 см 9 баллов – 63 см 8 баллов – 64 см 7 баллов – 65 см 6 баллов – 66 см 5 баллов – 67 см 4 балла – 68 см 3 балла – 69 см 2 балла – 70 см 1 балл – 71 см

3.	Система упражнений по методике Пилатес.	Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)	30	10 баллов – 19 с 9 баллов – 20 с 8 баллов – 21 с 7 баллов – 22 с 6 баллов – 23 с 5 баллов – 24 с 4 балла – 25 с 3 балла – 26 с 2 балла – 27 с 1 балл – 28 с
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.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - участие в соревнованиях – 10 баллов
6.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 30 баллов, 10 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.	Теоретические сведения	Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)	30	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
2.	Общая физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов	30	10 баллов – 60 см 9 баллов – 61 см 8 баллов – 62 см 7 баллов – 63 см 6 баллов – 64 см 5 баллов – 65 см 4 балла – 66 см 3 балла – 67 см 2 балла – 68 см 1 балл – 69 см
3.	Специальная физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 17 с 9 баллов – 18 с 8 баллов – 19 с 7 баллов – 20 с 6 баллов – 21 с 5 баллов – 22 с 4 балла – 23 с 3 балла – 24 с 2 балла – 25 с 1 балл – 26 с
4.	Основные методы построения комбинаций.	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 90 раз 9 баллов – 89 раз 8 баллов – 88 раз 7 баллов – 87 раз 6 баллов – 86 раз 5 баллов – 85 раз 4 балла – 84 раз 3 балла – 83 раз 2 балла – 82 раз 1 балл – 81 раз

5.	Составление комплексов упражнений в йоге.	Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)	10	10 баллов – 90 раз 9 баллов – 89 раз 8 баллов – 88 раз 7 баллов – 87 раз 6 баллов – 86 раз 5 баллов – 85 раза 4 балла – 84 раза 3 балла – 83 раза 2 балла – 82 раз 1 балл – 81 раз
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.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - участие в соревнованиях – 10 баллов
8.	Итого за семестр		100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 30 баллов, 20 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.	Общая физическая подготовка	Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)	30	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
2.	Специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов	10	10 баллов – 90 раз 9 баллов – 89 раз 8 баллов – 88 раз 7 баллов – 87 раз 6 баллов – 86 раз 5 баллов – 85 раза 4 балла – 84 раза 3 балла – 83 раза 2 балла – 82 раз 1 балл – 81 ра
3.	Основные методы построения комбинаций.	Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)	20	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

4.	Составление комплекса статических упражнений в калланетике	Выполнение контрольных нормативов	30	10 баллов – 10 шагов 9 баллов – 9 шагов 8 баллов – 8 шагов 7 баллов – 7 шагов 6 баллов – 6 шагов 5 баллов – 5 шагов 4 балла – 4 шага 3 балла – 3 шага 2 балла – 2 шага 1 балл – 1 шаг
5.	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: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - участие в соревнованиях – 10 баллов
7.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 40 баллов, 50 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.	Общая физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)	40	10 баллов – 18 с 9 баллов – 17 с 8 баллов – 16 с 7 баллов – 15 с 6 баллов – 14 с 5 баллов – 13 с 4 балла – 12 с 3 балла – 11 с 2 балла – 10 с 1 балл – 9 с
2.	Специальная физическая подготовка.	Выполнение контрольных нормативов(контрольный срез)	50	10 баллов – 100 раз 9 баллов – 99 раз 8 баллов – 98 раз 7 баллов – 97 раз 6 баллов – 96 раз 5 баллов – 95 раз 4 балла – 94 раза 3 балла – 93 раза 2 балла – 92 раз 1 балл – 91 раз
3.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
4.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 15 баллов; - участие в соревнованиях – 10 баллов
5.	Итого за семестр		100	

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

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

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Выполнение контрольных нормативов

Тема 1. Теоретические сведения.

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

Тема 2. Основы знаний

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

Тема 3. Общая физическая подготовка.

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

Тема 4. Специальная физическая подготовка

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

Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность

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

Тема 6. Общая физическая подготовка

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

Тема 7. Специальная физическая подготовка.

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

Тема 8. Система упражнений по методике Пилатес.

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

Тема 9. Теоретические сведения

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

Тема 10. Общая физическая подготовка.

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

Тема 11. Специальная физическая подготовка

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

Тема 12. Основные методы построения комбинаций.

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

Тема 13. Составление комплексов упражнений в йоге.

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

Тема 14. Общая физическая подготовка

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

Тема 15. Специальная физическая подготовка.

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

Тема 16. Основные методы построения комбинаций.

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

Тема 17. Составление комплекса статических упражнений в калланетике

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

Тема 18. Общая физическая подготовка.

Проба Ромберга: И.п. - 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 знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Тема 5. Музыкально-ритмическая деятельность

1. Основные направления системы физического воспитания:

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

2. Система физического воспитания – это

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

3. Общесоциальные принципы отечественной системы физического воспитания – принципы:

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

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ОК-8)

Типовые вопросы зачета

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

Типовые задания для зачета (ОК-8)

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

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

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

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

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

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

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

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

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

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

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

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe 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. Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки : учебное пособие. - Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012. - 87 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220>

6.2 Дополнительная литература:

1. Чертов Н. В. Физическая культура : учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2012. - 118 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - 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.