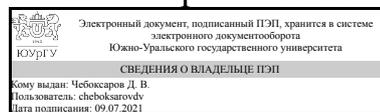


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета
Филиал г. Миасс
Машиностроительный



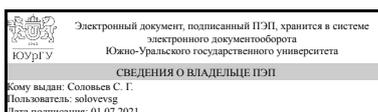
Д. В. Чебоксаров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.03 Фитнес
для направления 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств
уровень бакалавр **тип программы** Академический бакалавриат
профиль подготовки Технология машиностроения
форма обучения очная
кафедра-разработчик Социально-гуманитарные и правовые дисциплины

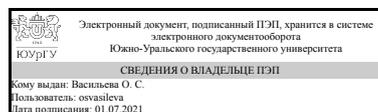
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, утверждённым приказом Минобрнауки от 11.08.2016 № 1000

Зав.кафедрой разработчика,
д.юрид.н., проф.



С. Г. Соловьев

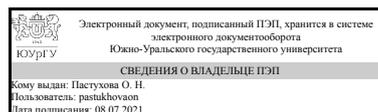
Разработчик программы,
к.пед.н., доцент



О. С. Васильева

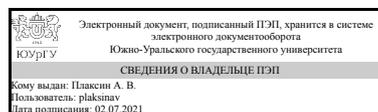
СОГЛАСОВАНО

Декан факультета разработчика
к.экон.н., доц.



О. Н. Пастухова

Зав.выпускающей кафедрой
Технология производства машин
к.техн.н., доц.



А. В. Плаксин

Миасс

1. Цели и задачи дисциплины

Цель освоения элективной дисциплины "Фитнес"- обеспечение оптимального уровня физической и умственной работоспособности, формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности и для успешного освоения образовательной программы вуза. Формирование физической готовности студентов к успешной будущей профессиональной деятельности через развитие прикладных физических качеств, формирование прикладных двигательных умений и навыков, потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни. Задачи освоения дисциплины: сформировать понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; дать знания практических основ физической культуры и здорового образа жизни; сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; дать систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре; обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии; приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Краткое содержание дисциплины

Элективная учебная дисциплина "Фитнес" включает в качестве обязательного минимума следующий практический учебный материал: основы здорового образа и стиля жизни; оздоровительные системы и физическая культура (теория, методика и практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Учебные материалы дифференцированы через практические разделы программы и следующие подразделы: учебно-тренировочный подраздел, содействующий приобретению опыта практической деятельности в целях достижения физического совершенства; методико-практический подраздел, обеспечивающий овладение методами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей; профессиональная направленность образовательного процесса, способствующая направленному использованию средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональной деятельности.

2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Знать: научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни, методику

обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

проведения занятий по фитнесу. определения ключевых понятий и терминов; особенности подготовки и экипировки для различных видов фитнеса; влияние упражнений на различные мышцы и органы; наиболее часто встречающиеся спортивные травмы и способы оказания первой помощи; нормы и требования, предъявляемые к комплексам упражнений для людей различных возрастных групп; методы самоконтроля перед, во время и после занятий.

Уметь: использовать средства и методы физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, выполнять задания по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения упражнений; выбирать вид фитнеса на основании консультации с врачом, правильно составлять индивидуальный комплекс физических упражнений (учитывая пол, возраст, состояние здоровья), использовать различные техники и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия.

Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной профессиональной деятельности, владеть системой практических умений и навыков в избранном виде фитнеса; представлениями о различных направлениях современного фитнеса, истории развития спортивных дисциплин, об основах физиологии и анатомии человеческого организма, о психическом здоровье человека, о физиологии дыхательного процесса и основах правильного дыхания, о рациональном отдыхе и методах релаксации, об основах правильного питания, о закаливании и закаливающих процедурах.

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	40	8	8	8	8	8
Подготовка к беседе по технике безопасности	8	0	2	2	2	2
Подготовка к написанию работ реферативной направленности	10	2	2	2	2	2
Подготовка к зачету	20	4	4	4	4	4
Подготовка к беседе по технике безопасности	2	2	0	0	0	0
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Теоретическая основа фитнеса в физическом воспитании	16	16	0	0
2	Кардиотренировка	38	0	38	0
3	Бодифлекс	36	0	36	0
4	Калланетика	36	0	36	0
5	Тай-бо	36	0	36	0
6	Кроссфит	36	0	36	0
7	Пилатес	38	0	38	0
8	Стретчинг	34	0	34	0
9	Контрольный раздел	18	0	18	0

5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	История возникновения фитнеса и его социальная значимость	2
2	1	Виды фитнеса	2
3-4	1	Теоретические аспекты фитнеса	4
5	1	Самоконтроль и методы тестирования в фитнесе	2
6	1	Контроль процесса дыхания. Переутомление, перетренированность причины и профилактика. Одежда и обувь для фитнеса, инвентарь.	2

7-8	1	Питание при занятии фитнесом. Избыточный вес. Мотивация.	4
-----	---	--	---

5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1-2	2	Кардиотренировка. Ходьба. Оздоровительная ходьба. Скандинавская ходьба.	4
3-4	2	Ходьба по пересечённой местности.	4
5-6	2	Бег. Универсальный вариант кардиотренировок. Он может быть интервальный, трусцой, на месте -любой из этих видов может дать необходимую нагрузку.	4
7-8	2	Интервальный метод.	4
9-10	2	Бег по пересечённой местности.	4
11-12	2	Чередование бега и ходьбы.	4
13-14	2	Ритмичное движение.	4
15-16	2	Чередование ритмичных упражнений и силовых в быстром темпе	4
17-18	2	Чередование ритмичных упражнений, силовых и упражнений на баланс с высокой интенсивностью	4
19	2	Смена упражнений со средней и высокой интенсивностью.	2
22	3	Обучение правильному дыханию на занятиях бодифлекс	2
23-24	3	Изучение принципов выполнения упражнений в сочетании с дыханием	4
25	3	Освоение техники правильного дыхания	2
26	3	Закрепление техники правильного дыхания на занятии бодифлекс	2
27-28	3	Изучение базового комплекса упражнений бодифлекс из 12 упражнений	4
29-30	3	Освоение базового комплекса	4
31-32	3	Закрепление базового комплекса	4
33-34	3	Закрепление базового комплекса упражнений с добавлением 4 новых упражнений	4
35-36	3	Закрепление базового комплекса упражнений +4 и изучение новых 4 х упражнений	4
37-38	3	Закрепление базового комплекса упражнений +8 освоение и ещё 5 новых изучение	4
39	3	Закрепление базового комплекса упражнений + 8 закрепление и +5 освоение	2
41-42	4	Основы калланетики: понятия, польза и противопоказания. Изучение первых десяти упражнений из калланетики.	4
43-44	4	Освоение первых десяти упражнений из калланетики	4
45-46	4	Закрепление первых десяти упражнений из калланетики	4
47-48	4	Изучение вторых десяти упражнений из калланетики	4
49-50	4	Освоение вторых десяти упражнений из калланетики	4
51-52	4	Закрепление вторых десяти упражнений из калланетики	4
53-54	4	Изучение девяти заключительных упражнений из калланетики	4
55-56	4	Освоение девяти заключительных упражнений из калланетики	4
57-58	4	Закрепление девяти заключительных упражнений из калланетики	4
60-61	5	Изучение техники выполнения отдельных элементов Тай-бо	4
62-63	5	Освоение техники выполнения отдельных элементов Тай-бо	4
64-65	5	Закрепление техники выполнения отдельных элементов Тай-бо	4
66-67	5	Изучение связок в Тай-бо	4
68-69	5	Освоение связок в Тай-бо	4
70-71	5	Закрепление связок в Тай-бо	4

72-73	5	Изучение темпо-связок элементов в Тай-бо	4
74-75	5	Освоение темпо-связок элементов в Тай-бо	4
76-77	5	Закрепление темпо-связок элементов в Тай-бо	4
79-80	6	Изучение первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"	4
81-82	6	Освоение первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"	4
83-84	6	Закрепление первой группы упражнений в кроссфите "тянущие"	4
85-86	6	Изучение второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"	4
87-88	6	Освоение второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"	4
89-90	6	Закрепление второй группы упражнений в кроссфите "толкающие"	4
91-92	6	Изучение третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"	4
93-94	6	Освоение третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"	4
95-96	6	Закрепление третьей группы упражнений в кроссфите "кардио плюс элементы упражнений для ноги"	4
98-99	7	Изучение упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)	4
100-101	7	Освоение упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)	4
102-103	7	Закрепление упражнений Пилатес матворк (Pilates Matwork)	4
104	7	Изучение упражнений Пилатес Микс (с малым оборудованием)	2
105-106	7	Освоение и закрепление Пилатес Микс (с малым оборудованием)	4
107	7	Изучение упражнений Силовой пилатес (Power Pilates)	2
108-109	7	Освоение и закрепление упражнений Силовой пилатес (Power Pilates)	4
110-111	7	Изучение упражнений Стрейч пилатес (Stretch Pilates)	4
112-113	7	Освоение и закрепление Стрейч пилатес (Stretch Pilates)	4
114	7	Изучение упражнений Пилатес Аллегро (Pilates Allegro)	2
115-116	7	Освоение и закрепление упражнений Пилатес Аллегро (Pilates Allegro).	4
118	8	Стретчинг. Наклоны головы .Упражнения для растяжки плечевого пояса и рук	2
119	8	Изучение упражнений для растяжки мышц груди, Упражнений для растяжки мышц спины	2
120	8	Изучение упражнений для растяжки мышц пресса, Упражнений для растяжки ног	2
121-122	8	Изучение упражнений активного стретчинга	4
123-124	8	Изучение упражнений пассивного стретчинга	4
125-126	8	Изучение упражнений статического стретчинга	4
127-128	8	Изучение упражнений изометрического стретчинга	4
129-130	8	Изучение упражнений динамического стретчинга	4
131-132	8	Изучение упражнений баллистического стретчинга	4
133-134	8	Изучение упражнений силового стретчинга	4
20-21	9	Контрольные требования к разделу кардиотренировка	4

40	9	Контрольные требования к разделу бодифлекс	2
59	9	Контрольные требования к разделу калланетика	2
78	9	Контрольные требования к разделу Тай-бо	2
97	9	Контрольные требования к разделу кроссфит	2
117	9	Контрольные требования к разделу Пилатес	2
135-136	9	Контрольные требования к разделу Стретчинг	4

5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Подготовка к беседе по технике безопасности	ЭУМД основн. лит. для сам. раб. студ. 1,4,7,11; дополн. лит. для сам. раб. студ. 3.	10
Подготовка к написанию работ реферативной направленности.	ЭУМД основн. лит. для сам. раб. студ. 1,4,5,6,7,8,10,11,12. дополн. лит. для сам. раб. студ. 2,3,9.	10
Подготовка к зачетам	ЭУМД основн. и дополн. лит. для сам. раб. студ. 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12.	20

6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Использование методов, основанных на изучении практики (case studies)	Практические занятия и семинары	Метод анализа конкретных ситуаций развивает способность к анализу жизненных и производственных задач. Сталкиваясь с конкретной ситуацией, обучаемый должен определить: есть ли в ней проблема, в чем она состоит, определить свое отношение к ситуации. В учебном процессе по фитнесу чаще проявляется в разделах 2-8, когда необходимо проанализировать свои действия.	10
Применение активных методов обучения, "контекстного" и "на основе опыта"	Практические занятия и семинары	Проводится, руководствуясь принципами индивидуализации, гибкости, элективности, развития сотрудничества. Физическая нагрузка на практических занятиях индивидуализирована для каждого студента по темам 2-8 (зависит от степени подготовленности, физического развития и уровня здоровья). Субъект субъектные отношения в образовательном процессе по фитнесу способствуют	10

		<p>развитию сотрудничества и заинтересованность в результатах обучения. Принцип контекстности требует подчинения содержания обучения содержанию и условиям реализации будущей профессиональной деятельности, в результате чего обучение приобретает контекстный характер, способствуя ускорению последующей профессиональной адаптации. В результате обучения по дисциплине «Фитнес» с использованием активных методов студент не только достигает должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, но и владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	
Технология личностно-ориентированного обучения	Практические занятия и семинары	<p>Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств посредством учебных предметов. Современное занятие фитнес и повышение его эффективности невозможно без разработки вопроса личностно-ориентированного обучения. В начале учебного года выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами.</p>	9
Технология уровневой дифференциации	Практические занятия и семинары	<p>С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях фитнеса можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность студентов. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; - распределение на группы с учетом состояния здоровья; - для</p>	10

		<p>студентов, освобожденных от занятий по состоянию здоровья, разработаны и утверждены темы рефератов, либо они привлекаются к судейству, оценке работы одноклассников на занятии; - привлечение студентов на дополнительные занятия различными видами спорта и внутривузовские соревнования; - участие студентов в соревнованиях различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах. По характерным индивидуально-психологическим особенностям, составляющим основу формирования гомогенных групп, различают дифференциацию: - по возрастному составу; - по полу (мужские, женские, смешанные, команды, университеты); - по области интересов (гуманитарные, физико-математические, биолого-химические и другие группы, направления, отделения); - по уровню умственного развития (уровню достижений); - по личностно-психологическим типам (типу мышления, характера, темперамента и др.); - по уровню здоровья (физкультурные группы, группы ослабленного зрения, слуха, больничные). Если каждому студенту отводить время, соответствующее его личным способностям и возможностям, то можно обеспечить гарантированное усвоение базисного ядра программы.</p>	
Использование проблемноориентированного междисциплинарного подхода к изучению наук	Практические занятия и семинары	<p>Использование знаний по физиологии, анатомии, биологии и других наук (понятий «траектория», «инерция», «ускорение» и др.) при изучении практического раздела по разделам (2-8): "Кардиотренировка", "Бодифлекс", "Калланетика", "Тай-бо", "Кроссфит", "Пилатес", "Стретчинг".</p>	9
Здоровьесберегающие технологии	Практические занятия и семинары	<p>Преподаватель по дисциплинам: "Физическая культура" или "Фитнес" – профессия особенная. Избрав её, педагог становится в ответе за здоровье учащихся, их физическое, психическое, нравственное и социальное развитие. Поэтому важное место в профессиональной деятельности отводится здоровьесберегающим</p>	10

		<p>технологиям, цель которых, обеспечить студенту возможность сохранения здоровья за период обучения в университете, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.</p> <p>Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров; их учёт в учебно-воспитательной работе; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе. Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на занятиях. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование. Во время занятия чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на занятии: «хороший смех дарит здоровье», эмоциональная мотивация в начале занятия, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На занятиях обеспечиваем необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение,</p>	
--	--	---	--

		характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся по возможности на свежем воздухе.	
--	--	--	--

Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Инновационные формы обучения	Краткое описание и примеры использования в темах и разделах
Инновационная форма обучения, основанная на интернет-технологиях	При реализации основной образовательной программы преподаватель проводит все виды занятий, процедуры оценки результатов обучения в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий с использованием портала "Электронный ЮУрГУ".

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНы	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Зачет	Для успешной сдачи зачета по предмету "Фитнес" каждый студент очного отделения должен выполнить основные требования.
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Собеседование по технике безопасности	Вопросы из семи разделов по технике безопасности приведены в файле "Основные вопросы по технике безопасности на занятиях Фитнес"
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение письменной работы реферативной направленности	Перечень заданий в файле "Темы рефератов"
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для	Бонусное задание	Утвержденный перечень мероприятий

	обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		
Кардиотренировка	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тесты	Тесты по дисциплине "Фитнес" для раздела кардиотренировка приведены в файле "Кардиотренировка" Вся информация размещена в Электронном ЮУрГУ.
Стретчинг	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тесты	Тесты по дисциплине "Фитнес" для раздела стретчинг приведены в файле "Стретчинг" Вся информация размещена в Электронном ЮУрГУ.
Кроссфит	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тесты	Тесты по дисциплине "Фитнес" для раздела кроссфит приведены в файле "Кроссфит" Вся информация размещена в Электронном ЮУрГУ.
Тай-бо	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выполнение связок элементов	Примерные связки элементов представлены в файле "Тай-бо"
Тай-бо	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценивание техники выполнения упражнения	Перечень правильного выполнения упражнений в файле "Тай-бо"
Калланетика	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценивание техники выполнения упражнения	Перечень правильного выполнения упражнений в файле "Калланетика"
Бодифлекс	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической	Оценивание техники выполнения	Перечень правильного выполнения упражнений в файле "Этапы дыхания"

	подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	упражнения	
Пилатес	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Оценивание техники выполнения упражнения	Перечень упражнений в файле "Пилатес"

7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
тесты	Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 1 час. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Оценивание техники выполнения упражнения	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс глубокого диафрагмального дыхания состоит из пяти этапов. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Упражнения выполняются в строгой последовательности пяти этапов.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Оценивание техники выполнения упражнения	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс калланетики состоит из тридцати упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг

	<p>компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 30. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 30.</p>	<p>обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>Оценивание техники выполнения упражнения</p>	<p>Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Комплекс Тай-бо состоит из десяти упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 10. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 10.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>Выполнение связок элементов</p>	<p>Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Связки элементов Тай-бо на наших занятиях состоят из пяти упражнений. Выполнение их позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение 10 минут. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Связка выполняется 3 раза по 5 упражнений. Верное выполнение связок соответствует 15 баллам. Частично верное выполнение соответствует от 14 до 1 балла. Балл снимается за нарушение последовательности выполнения связки. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 15. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Связки выполняются в строгой последовательности.</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>
<p>тесты</p>	<p>Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 0,5 часа. При оценивании результатов мероприятия</p>	<p>Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %</p>

	используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	
Оценивание техники выполнения упражнения	Выполнение упражнений оценивается на последнем занятии изучаемого раздела. Выбранный комплекс Пилатес состоит из тридцати трёх упражнений. Выполнение его позволяет оценить умения и сформированность компетенций. Время на выполнение не ограничено в течение учебного занятия. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение упражнений соответствует 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 33. Весовой коэффициент мероприятия – 1. Упражнения выполняются в строгой последовательности от 1 до 33.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тесты	Тестирование осуществляется на последнем занятии изучаемого раздела. Тест состоит из пяти заданий, позволяющих оценить физические способности, умения и сформированность компетенций. На выполнение отводится 1 час. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение тестового задания соответствует 5 баллам. Частичное выполнение по рейтингу - 4, 3, 2, 1 баллу. Не выполнение соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Собеседование по технике безопасности	Собеседование осуществляется на втором семинарском занятии, посвященном данной теме. Студенту задаются 3 вопроса из списка контрольных вопросов. Время, отведенное на опрос -10 минут При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 2 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 6. Весовой коэффициент	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	мероприятия – 0,2.	
Выполнение письменной работы реферативной направленности	С каждым студентом проводится собеседование по заранее выполненной письменной работе. Работа содержит 3 практических вопроса. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Правильное решение задачи соответствует 3 баллам. Частично правильный ответ соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 9. Весовой коэффициент мероприятия – 0,6.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Зачет	Выполнение основных требований к зачету (прохождение медосмотра в установленные сроки; посещение не менее 90% учебных занятий; выполнение контрольных и зачетных упражнений на удовлетворительную оценку или тестов по разделам учебной программы) осуществляется в течение текущего семестра, на зачете подводятся итоги и возможна до сдачи недостающих тестов. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Выполнение всех требований оценивается в 25 баллов, выполнение требований по посещению занятий на 90 % в 10 баллов. Выполнение требований по сдаче всех нормативов и тестов в 10 баллов. За своевременно предоставленные документы медицинского осмотра 5 баллов. Не выполнение нормативов 0 баллов. Максимальное количество баллов – 25.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равно 60 % Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Бонусное задание	Студент представляет копии документов, подтверждающие победу или участие в соревнованиях, факт получение знака ГТО. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179). Максимально возможная величина бонус-рейтинга +20 %	Зачтено: +20 % за призовые места в соревнованиях международного уровня +15 % за участие в соревнованиях международного уровня и призовые места в соревнованиях российского уровня +10 % за участие в соревнованиях российского уровня и призовые места в соревнованиях городского и университетского уровня, золотой знак ГТО +5 % за участие в соревнованиях университетского уровня, серебряный знак ГТО +1 % за участие в олимпиаде,

		бронзовый знак ГТО Не зачтено: -
--	--	-------------------------------------

7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
тесты	тесты кардиотренировка.docx
Оценивание техники выполнения упражнения	Этапы дыхания.docx
Оценивание техники выполнения упражнения	калланетика.docx
Оценивание техники выполнения упражнения	Тай-бо.docx
Выполнение связок элементов	Тай-бо.docx
тесты	кроссфит.docx
Оценивание техники выполнения упражнения	Пилатес.docx
тесты	Стретчинг.docx
Собеседование по технике безопасности	Техника безопасности.docx
Выполнение письменной работы реферативной направленности	Рефераты.docx
Зачет	Основные требования к зачету по учебной программе Фитнес.docx
Бонусное задание	

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Печатная учебно-методическая документация

а) *основная литература:*

Не предусмотрена

б) *дополнительная литература:*

Не предусмотрена

в) *отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

г) *методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1.

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

2.

Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование разработки	Наименование ресурса в электронной форме	Доступность (сеть Интернет / локальная сеть; авторизованный / свободный доступ)
1	Основная литература	Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : УрФУ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/98698 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
2	Основная литература	Парсаева, И. В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова. — Йошкар-Ола : ПГТУ, 2015. — 32 с. — ISBN 978-5-8158-1486-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/76554 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
3	Дополнительная литература	Физическая культура : учебное пособие / составители Ю. В. Гребенникова [и др.]. — Кемерово : КемГУ, 2019 — Часть 2 — 2019. — 91 с. — ISBN 978-5-8353-2450-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/134308 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
4	Методические пособия для самостоятельной работы студента	Пармузина, Ю. В. Базовый курс фитнес-тренера : учебно-методическое пособие / Ю. В. Пармузина. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 161 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/173435 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
5	Основная литература	Шарина, Е. П. Физическая культура и спорт: теоретические основы : учебное пособие / Е. П. Шарина, В. В. Чумаш, Н. А. Москальонова. — Владивосток : ВГУЭС, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-9736-0507-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/161419 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
6	Дополнительная литература	Криживецкая, О. В. Фитнес. Основы спортивно-оздоровительной тренировки : учебное пособие / О. В. Криживецкая. —	Электронно-библиотечная система	Интернет / Авторизованный

		Омск : СибГУФК, 2018. — 120 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142481 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	издательства Лань	
7	Основная литература	Шуняева, Е. А. Физическая культура. Инструктивно-методические указания для студентов : методические указания / Е. А. Шуняева, Е. Н. Бибина, Н. А. Ломакина. — Саранск : МГПИ им. М.Е. Евсевьева, 2015. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/74510 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
8	Дополнительная литература	Методика организации самостоятельных занятий по фитнес-тренингу : учебное пособие / составитель Е. В. Чаплыгина. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2020. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/146727 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
9	Основная литература	Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит : учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров. — Симферополь : КИПУ, 2018. — 248 с. — ISBN 978-5-907118-02-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/125195 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
10	Основная литература	Хебел, Б. Идеальное тело за 20 минут / Б. Хебел ; перевод В. Черников. — Москва : Альпина Паблишер, 2016. — 366 с. — ISBN 978-5-9614-5461-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/87820 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
11	Основная литература	Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н. Н. Грудницкая. — Ставрополь : СКФУ, 2014. — 209 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/155501 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Интернет / Авторизованный
12	Основная литература	Прапор, С. С. Физическая культура :	Электронно-	Интернет /

литература	фитнес-тренировки в режиме дня студентов : учебно-методическое пособие / С. С. Прапор, Р. М. Носова, Г. А. Зайцева. — Москва : МИСИС, 2015. — 57 с. — ISBN 978-5-87623-875-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/117326 (дата обращения: 22.05.2021). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	библиотечная система издательства Лань	Авторизованный
------------	--	--	----------------

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	116 (3)	Ворота с сеткой передвижные металлические (футбол) Стойки мобильные (баскетбол) – 2 шт. Стойки передвижные без крепления к полу (волейбол) – 2 шт. Табло универсальное (баскетбол, футбол, волейбол) Сетка разделительная (волейбол)
Практические занятия и семинары	204 (3)	Бицепс-машина – 1 шт. Блок для мышц спины (верхняя тяга) – 2 шт. Блок для мышц спины (нижняя тяга) – 2 шт. Блочная рамка – 1 шт. Блочная рамка одинарная – 1 шт. Голень-машина сидя – 1 шт. Голень-машина стоя – 1 шт. Грудь-машина – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Комбинированный станок с разгрузением – 2 шт. Рычажная тяга сидя – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Твистер машина – 1 шт. Тренажер для кистей рук – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-разгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц бедра-сгибатель – 1 шт. Тренажер для мышц брюшного пресса – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Тренажер для ягодичных, приводящих и отводящих мышц бедра стоя – 1 шт. Тренажер для приводящих мышц бедра – 1 шт. Трицепс машина (французский жим) – 1 шт.
Практические занятия и семинары	207 (3)	Велотренажер – 1 шт.
Практические занятия и семинары	124 (3)	Гак машина – 1 шт. Гантельный ряд 12-50 кг – 1 шт. Голень сидя – 1 шт. Дельта машина – 1 шт. Диски обремененные – 1 шт. Жим горизонтальный – 1 шт. Жим ногами углом 45 градусов – 1 шт. Комбинированный станок – 1 шт. Машина Смита – 1 шт. Рамка для приседания – 1 шт. Рычажная тяга – 1 шт. Скамейка горизонтальная – 1 шт. Скамейка для жима сидя – 1 шт. Скамейка для зажима горизонтальная – 1 шт. Скамейка для зажима под углом вверх – 1 шт. Скамейка для пресса регулируемая – 1 шт. Скамейка для приседания – 1 шт. Скамейка регулируемая – 2 шт. Скамейка Скотта – 1 шт.

	Станок для разгибания спины – 1 шт. Стойка под грифы – 1 шт. Стойка под диски – 1 шт. Стойка с набором гантелей – 1 шт. Т-образная тяга – 1 шт. Тренажер для мышц груди и задних дельт – 1 шт.
--	--