

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.09.02 Стретчинг

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____  Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины	4
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине	4
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости	8
5. Содержание дисциплины	8
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	18
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	34
8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	34
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины....	36

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель освоения дисциплины: - формирование у будущих бакалавров системы медико-биологических, психолого-педагогических знаний, умений и навыков в проведении физических упражнений под музыку; повышению общей и специальной физической подготовленности; развитию гибкости, координации, культуры движений, необходимых будущему специалисту по физической культуре и спорту.

Задачи:

– всестороннее, гармоничное развитие форм тела и функций организма, направленное на совершенствование физических способностей, укрепление здоровья;

– овладение навыками самостоятельной работы при подборе и проведении комплексов стретчинга, с учётом возраста, пола, физического развития и уровня подготовленности занимающихся с использованием современных методов и технологий обучения и диагностики.

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Стретчинг» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Для освоения дисциплины «Стретчинг» используются знания, умения, виды деятельности и установки, сформированные при изучении дисциплин «Теория и методика физической культуры и спорта», «Анатомия», «Физическая культура и спорт». «Аэробика», «Теория и методика гимнастики», «Фитнес технологии».

Результаты освоения дисциплины используются при написании выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ПКО-3	<i>Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса</i>	<p>ПКО-3.1 <i>Знает:</i> закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников</p> <p>ПКО-3.2 <i>Умеет:</i> осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>ПКО-3.3 <i>Владеет:</i> предметным содержанием образования дошкольников</p>	<p>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами обучения, в том числе</p>

			<p>выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
ОПК-8	<p>Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p>	ОПК-8.1	<p>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний;</p>

	<p>и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>	<p>образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p>
--	--	---

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Се- местр	Трудо- е- м- кость		Контактная работа при прове- дении учебных занятий по дис- циплинам (модулям)				СРС		Форма проме- жуточ- ной ат- теста- ции
	ЗЕ	часов	Лек- ции, часов	Прак- тиче- ские заняти я, часов	Лабо- ратор- ные заня- тия, часов	Иные виды, часов	В период теорети- ческого обуче- ния, ча- сов	В период сессии (кон- троль), часов	
<i>Очная форма обучения</i>									
5	3	108	18	36	-	-	54	-	Зачет
<i>Заочная форма обучения</i>									
8	3	108	4	8		-	92	4	Зачет

Примечания:

* 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;

** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематический план учебной дисциплины

5.1.1 Тематический план учебной дисциплины по очной форме

обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>5 семестр</i>									
1.	Значение стретчинга, как эффективного средства физического воспитания	5	2	2			3		ОПК-8, ПКО-3
2.	Классификация видов стретчинга	5	2	2			3		ОПК-8, ПКО-3
3.	Теория оздоровительной тренировки	6	2	2			4		ОПК-8, ПКО-3
4.	Структура и содержание занятий стретчинга	6	2	2			4		ОПК-8, ПКО-3
5.	Обучение и управление движения в стретчинге	6	2	2			4		ОПК-8, ПКО-3
6.	Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений	6	2	2			4		ОПК-8, ПКО-3
7.	Понятие о тренировочных эффектах в стретчинге	6	2	2			4		ОПК-8, ПКО-3
8.	Функциональное тестирование занимающихся стретчингом	8	4	4			4		ОПК-8, ПКО-3

9.	Урок стретчинга	10	6		6		4		ОПК-8, ПКО-3
10.	Основы здорового образа жизни	10	6		6		4		ОПК-8, ПКО-3
11.	Связки, комбинации и движения	10	6		6		4		ОПК-8, ПКО-3
12.	Методы построения занятий	10	6		6		4		ОПК-8, ПКО-3
13.	Упражнения для развития силы мышц (калистеника)	10	6		6		4	Тест	ОПК-8, ПКО-3
14.	Упражнения для развития гибкости	10	6		6		4	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
	Итого:	108	54	18	36		54		

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения *Не предусмотрено учебным планом.*

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Разделы курса, темы	Общая трудоемкость*, часов	Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов	Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов			СРС**, часов	Текущий контроль	Коды компетенций
				лекции	практические	лабораторные			
<i>8 семестр</i>									
1.	Значение стретчинга, как эффективного средства физического воспитания	6,5	0,5	0,5			6		ОПК-8, ПКО-3

2.	Классификация видов стретчинга	6,5	0,5	0,5			6		ОПК-8, ПКО-3
3.	Теория оздоровительной тренировки	6,5	0,5	0,5			6		ОПК-8, ПКО-3
4.	Структура и содержание занятий стретчинга	6,5	0,5	0,5			6		ОПК-8, ПКО-3
5.	Обучение и управление движения в стретчинге	6,5	0,5	0,5			6		ОПК-8, ПКО-3
6.	Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений	6,5	0,5	0,5			6		ОПК-8, ПКО-3
7.	Понятие о тренировочных эффектах в стретчинге	8,5	1,5	0,5	1		7		ОПК-8, ПКО-3
8.	Функциональное тестирование занимающихся стретчингом	8,5	1,5	0,5	1		7		ОПК-8, ПКО-3
9.	Урок стретчинга	8	1		1		7		ОПК-8, ПКО-3
10.	Основы здорового образа жизни	8	1		1		7		ОПК-8, ПКО-3
11.	Связки, комбинации и движения	8	1		1		7		ОПК-8, ПКО-3
12.	Методы построения занятий	8	1		1		7		ОПК-8, ПКО-3
13.	Упражнения для развития силы мышц (калистеника)	8	1		1		7	Тест	ОПК-8, ПКО-3
14.	Упражнения для развития гибкости	8	1		1		7	Реферат	ОПК-8, ПКО-3
	Контроль:	4							
	Итого:	108	12	4	8		92		

5.2 Виды занятий и их содержание

5.2.1 Тематика и краткое содержание лекционных занятий

5 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1

Тема: Значение стретчинга, как эффективного средства физического воспитания. Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) История возникновения стретчинга.
- 2) Возникновение термина «стретчинг».
- 3) Основные понятия стретчинга.
- 4) Главные плюсы стретчинга.
- 5) Техника безопасности при занятиях стретчингом.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Классификация видов стретчинга.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Классификация стретчинга.
- 2) Детский стретчинг.
- 3) Статический стретчинг.
- 4) Медленный стретчинг.
- 5) Парный стретчинг.
- 6) Динамический стретчинг.
- 7) Баллистический стретчинг.
- 8) Классификация средств и структура занятий стретчингом.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3

Тема: Теория оздоровительной тренировки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Определение оздоровительной тренировки.
 - 2) Понятие здоровья, оздоровления.
 - 3) Рациональная физическая тренировка.
 - 4) Оздоровляющий эффект оздоровительной тренировки.
 - 5) Физическая активность и здоровье.
1. Основные принципы системы оздоровительной физической тренировки.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4

Тема: Структура и содержание занятий стретчингом.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Структура занятия стретчингом. (разминка, подготовительная часть, основная часть, силовая часть, заключительная часть).
- 2) Основные принципы организации занятий стретчингом.
- 3) Использование стретчинга в работе с детьми.
- 4) Занятия с использованием игрового стретчинга.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема: Обучение и управление движением в стретчинге.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Процесс обучения и научения двигательным действиям в стретчинге.
- 2) Статика и динамика движений, положение тела и ориентация в пространстве при выполнении двигательного акта.
- 3) Выполнение моторных программ, перестройка моторных программ.
- 4) Тренирующее (обучающее) воздействие любого упражнения (комплекса упражнений), направленного на изменение моторной программы должно изменяться в соответствии с кривой обучения, что может служить тестирующим моментом определения уровня сложности предлагаемого упражнения или степени его усвоения.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема: Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений стретчинга.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Общая схема строения и функций опорно-двигательного аппарата.
- 2) Физиологические механизмы интенсивности мышечной нагрузки.
- 3) Биомеханические механизмы изменения интенсивности мышечной нагрузки.

4) Общий центр масс, ударность нагрузки и реакция опорно-двигательного аппарата на нее.

5) Амортизационные свойства опорно-двигательного аппарата, упругость, вязкость ОДА.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема: Понятие о тренировочных эффектах в стретчинге.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Физиологические аспекты тренировочного эффекта.
- 2) Долговременный положительный эффект физической тренировки.
- 3) Повышение устойчивости к утомлению.
- 4) Срочный тренировочный эффект при повышении интенсивности работы опорно-двигательного аппарата.
- 5) Отставленные тренировочные эффекты.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9

Тема: Функциональное тестирование занимающихся стретчингом.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Контроль физического состояния на занятиях стретчингом.
- 2) Медицинская диагностика, социально-психологическая диагностика.
- 3) Антропометрические изменения: динамика массы и состава тела, физические тесты, 12 минутный тест Купера, беговой тест «челнок», тесты на силу, выносливость, гибкость, координацию, функциональные тесты.

5.2.1 Тематика и краткое содержание практических занятий

5 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-3

Тема: Урок стретчинга.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Технология и методы конструирования программ, содержание занятий

по стретчингу.

- 2) Запрещённые упражнения в стретчинге.
- 3) Моделирование и проведение урока.
- 4) Анализ урока.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-6

Тема: Основы здорового образа жизни.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Основные правила здорового питания.

Особенности питания при занятиях физическими упражнениями.

- 2) Основные приемы и средства защиты организма в неблагоприятных экологических условиях.
- 3) Приемы закаливания и их действие на организм.
- 4) Средства и повышения иммунитета.
- 5) Приемы устранения нервно-эмоционального напряжения.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-9

Тема: Связки, комбинации и движения.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Обучение различным видам имитационных движений игрового стретчинга.
- 2) Составление связок и комбинаций из базовых и вспомогательных движений.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10-12

Тема: Методы построения частей занятия.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Метод эффективной растяжки во время силовой тренировки.
- 2) Метод эффективной растяжки для усиления восстановительных

процессов.

- 3) Метод активной растяжки
- 4) Комплексы упражнений для растягивания каждой мышечной группы.
- 5) Способы укрепления слабого связочного аппарата.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 13-15

Тема: Упражнения для развития силы мышц

(калистеника). Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Упражнения для развития силы мышц.
- 2) Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.
- 3) Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса груди, спины.
- 4) Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса ног и рук.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 16-18

Тема: Упражнения для развития гибкости.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

- 1) Методы развития гибкости.
- 2) Как пользоваться методиками, чтобы не навредить.
- 3) Виды упражнений на растяжку.
- 4) Правила, при выполнении упражнений.
- 5) Как выстроить комплекс упражнений.
- 6) Противопоказания к тренировкам на гибкость.
- 7) Выполнение упражнений на гибкость и растяжку.
- 8) Различные варианты способов растяжения.

5.2.2 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

5 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	54

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

8 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	11
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	6
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	18
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	7
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	92

5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических

занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- тест;
- реферат.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

5 семестр

Примерный тест для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

1. Стретчинг – это упражнения

- 1) направленные на развитие и совершенствование ловкости
- 2) направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах

3) направленные на развитие и совершенствование силовых качеств

2. Основными методами стретчинга являются

- 1) динамическая «растяжка»
- 2) статистические «растяжка»
- 3) баллистическая «растяжка»

- 4) статические «растяжка»
- 5) проприоцептивная «растяжка»

3. Компонентами, входящими в структуру контроля физической нагрузки, являются

- 1) продолжительность упражнений
- 2) интенсивность упражнений
- 3) продолжительность интервалов отдыха
- 4) характер умственной нагрузки
- 5) характер отдыха
- 6) число повторений упражнения

4. При выполнении упражнений на растягивание воздействие нагрузки направлено

- 1) на сердечно-сосудистую систему
- 2) на выделительную систему
- 3) на нервно-мышечную систему

5. Основная задача стретчинга

- 1) ускорить выполнение физических упражнений
- 2) увеличить физиологический поперечник мышц
- 3) удлинить мышечные волокна путем растягивания
- 4) увеличить количество красных мышечных волокон

6. Маховые движения без остановок, производимые в различных диапазонах используются в методе

- 1) динамической «растяжке»
- 2) статической «растяжке»
- 3) баллистической «растяжке»
- 4) статической «растяжке»
- 5) проприоцептивной «растяжке»

7. Типы упражнений стретчинга (укажите 2 правильных ответа):

- 1) динамические;
- 2) статические;

- 3) баллистические;
- 4) изометрические;
- 5) статические.

8. Укажите какой компонент не входит в структуру контроля физической нагрузки при выполнении комплекса стретчинга:

- 1) продолжительность упражнений;
- 2) интенсивность упражнений;
- 3) продолжительность интервалов отдыха;
- 4) характер умственной нагрузки;
- 5) характер отдыха;
- 6) число повторений упражнения.

9. Укажите, на какую систему организма человека не влияет стретчинг:

- 1) сердечно-сосудистая;
- 2) нервная;
- 3) костная;
- 4) выделительная;
- 5) нервно-мышечная.

10. Укажите главное значение стретчинга:

- 1) ускорить выполнение физических упражнений;
- 2) увеличить физиологический поперечник мышц;
- 3) удлинить мышечные волокна путем растягивания;
- 4) увеличить количество красных мышечных волокон.

11. Поперечный и продольный, это виды...

- 1) прыжков
- 2) шпагатов
- 3) шагов

12. Комплекс упражнений для растяжки мышц -это...

- 1) стретчинг
- 2) черлидинг

- 3) танец

13. Что такое стретчинг?

- 1) растягивание
- 2) сила
- 3) координация

14. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

1) так джамп (с поворотом и обычный);аэр джек, «кошка»;тур; страдлл (ноги вместе, ноги врозь);казак (с поворотом и обычный);прыжок в шпагате (с места и с разбегу);

2) отжимание в упоре лежа, в упоре лежа локти назад, отжимание со шпагатом (венсон); уголок ноги вместе и ноги врозь, высокий угол, поворот угла на 90, 180 и 360 градусов; проползание через шпагат (панкейк), махи; либула; размножка;

- 3) шаг, марш, ланч, грейп-вайн, шоссе.

15. Разнообразный вид передвижений: на носках, острый, широкий?

- 1) бег
- 2) шаг
- 3) прыжок

16. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- 1) фитнес-аэробика
- 2) аква-аэробика
- 3) степ-аэробика

17. Какие упражнения относятся к стретчингу?

1) «березка», «плуг», «корзинка», мост, мост на локтях, «бабочка», «уголок», «черепашка», «скручивание», «лодочка», складка;

2) стойки на голове, на лопатках, на руках, перевороты на локтях вперед и назад, перевороты вперед и назад, переворот в сторону (колесо), рондат;

3) базовые шаги и прыжки, поддержки и пирамиды (парные, тройки и шестерки, станты).

18. Какой прыжок не используется в аэробике?

- 1) «так джамп»
- 2) «страдлл»
- 3) «выше неба»

19. Кем был предложен термин «аэробика» в 1960г?

- 1) Американцем К.Купером
- 2) Германцем В. Штраузером
- 3) Бельгийцем П. Отле

20. Назовите вид акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

- 1) рондат
- 2) колесо
- 3) шоссе

21. Синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение называется:

- 1) базовая аэробика
- 2) спортивная аэробика
- 3) тарааэробика

22. Что такое аэробика?

- 1) комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата
- 2) соответствие различных спортивных упражнений, занятий и прочих способов улучшения здоровья, корректировки фигуры и общего укрепления организма
- 3) основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств одно из наиболее эффективных средств, всесторонне действующих на человеческий организм

23. К упражнениям на равновесие относят:

- 1) выполнение стоек

- 2) повороты и наклоны;
- 3) челночный бег;
- 4) все виды гимнастических упражнений.

24. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- 1) сердечно-сосудистой системы;
- 2) вестибулярный аппарат
- 3) дыхательную систему;
- 4) опорно-двигательный аппарат.

25. Что такое челночный бег?

- 1) разновидность беговых видов легкой атлетики;
- 2) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления
- 3) бег на короткие дистанции;
- 4) спортивная ходьба.

26. Атлетическая гимнастика это –

- 1) один из способов усовершенствования физической формы;
- 2) разные виды беговых нагрузок;
- 3) комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья
- 4) упражнение для снижения массы тела.

27. Основная задача стретчинга:

- 1) развитие выносливости;
- 2) укрепление мышечной ткани;
- 3) расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки
- 4) повышение эстетики тела.

28. Что является средствами гимнастики?

- 1) все формы контроля со стороны педагога;
- 2) ежедневный тренировочный процесс;
- 3) упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы
- 4) возможности организма.

29. Основные требования к гимнастическим терминам:

- 1) доступность, четкость, краткость
- 2) подробное раскрытие всех деталей;
- 3) сформированность;
- 4) точность.

30. Что принято называть состояние устойчивого положения тела в пространстве?

- 1) исходная позиция;
- 2) основная стойка;
- 3) равновесие
- 4) балансирование.

5 семестр

Примерные темы рефератов для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

1. Стретчинг по методу Путкисто.
2. Растягивание низкого уровня сложности.
3. Растягивание повышенной сложности.
4. Стретчинг в повседневной жизни.
5. Стретчинг для здоровья и долголетия
6. Стретчинг и питание
7. Методические особенности проведения занятий с детьми.
8. Методические особенности проведения занятий с юношами и девушками.
9. Методические особенности проведения занятий со взрослыми
10. Игровой стретчинг.

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

5 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета с оценкой. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Упражнения для развития силы мышц (калистеника)

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности.</p>

	<p>Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
4 «хорошо»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
3 «удовлетворительно»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической</p>

	<p>деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно »</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики</p>

	<p>в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
--	---

Тема: Упражнения для развития гибкости

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-</p>

	методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
4 «хорошо»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
3 «удовлетворительно»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные</p>

	<p>материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно »</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-</p>

	методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.
--	---

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (зачет)

5 семестр

Оценка	Характеристика сформированности компетенций
5 «отлично»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
4 «хорошо»	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру,</p>

	<p>функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>3 «удовлетворительно»</p>	<p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и</p>

	<p>образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>
<p>2 «неудовлетворительно »</p>	<p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p>

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (экзамен)

Не предусмотрено учебным планом

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1) Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград:Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/615114>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1) Лазарева, Е.А. Аэробные нагрузки в функциональной подготовке студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е.А. Лазарева. – М. : МИСИ-Московский государственный строительный университет, 2017. - 129 с. – ISBN 978-5-7264-1682-3. – Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1018548> - Текст : электронный. - URL: <http://znanium.com/catalog/product/1018548>

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2023 / 2024 год	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной

аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

- 1) Федеральный портал «Российское образование»/ <http://www.edu.ru>
- 2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>
- 4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>
- 5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)
- 6) Базы данных Scopus издательства Elsevier <https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>

Информационные справочные системы

- 1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.
- 2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>
- 3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.

5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>

6) Государственная публичная историческая библиотека. <http://www.shpl.ru>

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.