

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталия Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559f609e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

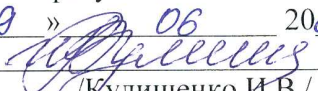
Факультет физической культуры

Кафедра спортивных игр, гимнастики и единоборств

Согласовано

деканом факультета

« 29 » 06 2023 г.


/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Современные фитнес-технологии

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль:

Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация

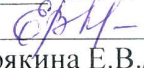
Бакалавр

Форма обучения

Очная

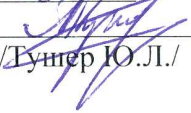
Согласовано учебно-методической комиссией
факультета физической культуры

Протокол « 29 » 06 2023 г. № 7

Председатель УМКом 
/Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
игр, гимнастики и единоборств

Протокол от « 26 » 06 2023 г. № 9

И.о. зав. кафедрой 
/Тущер Ю.И./

Мытищи

2023

Автор-составитель:

Никитинская В.Н., доцент кафедры спортивных дисциплин,

Сулим А.С., доцент кафедры спортивных дисциплин.

Рабочая программа дисциплины «Современные фитнес-технологии» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование», профиль " Физическая культура и дополнительное образование», утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ № № 121 от 22.02.2018.

Дисциплина «Современные фитнес-технологии» входит в модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обязательной части и является элективной дисциплиной.

Год начала подготовки 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты обучения.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5-7
4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	7-8
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8-21
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	22-23
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	23
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	23-24
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	24

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины «Современные фитнес-технологии» является приобретение и совершенствование теоретических знаний, практических умений и навыков в избранном виде спорта для формирования профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 педагогическое образование, профиль: «**Физическая культура и дополнительное образование**»

Задачи дисциплины:

Овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками по организации занятий эстетическими видами спорта, гимнастикой;

Овладение технологиями организации занятий по физической подготовке в эстетических видах спорта, гимнастике;

Совершенствование общефизической и специально-физической подготовленности учащихся;

Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры.

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ПК-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Современные фитнес-технологии» входит в модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» обязательной части и является элективной дисциплиной.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин профессионального цикла: анатомия человека, физиология физкультурной деятельности, гигиена физического воспитания, теория спорта.

Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения учебной (ознакомительной) практики.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	2
Объем дисциплины в часах	72
Контактная работа:	42,2
Лекции	14
Практические занятия	28
Контактные часы на промежуточную аттестацию	0,2
Зачет/зачет с оценкой	0,2
Курс.раб/ с оценкой	-
Предэкзаменационная консультация	-
Экзамен	-
Самостоятельная работа	22
Контроль	7,8

Формой текущего контроля и промежуточной аттестации является зачет в 7 семестре.

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
РАЗДЕЛ 1. Общая характеристика фитнес технологий.		
Социальная значимость фитнеса. История возникновения фитнеса. Фитнес в античной концепции здоровья. Оздоровительные системы Востока. Оздоровительные системы в разных странах мира. Тенденции развития фитнеса.	1	2
РАЗДЕЛ 2. Фитнес технологии как системы оздоровительной тренировки.		
Фитнес технологии как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса. Обеспечение гарантированного достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря	1	2

и оборудования. Виды фитнес технологий.		
РАЗДЕЛ 3. Аэробика как направление фитнеса.		
Первые системы аэробики и их эволюция. Терминология в оздоровительной аэробике. Базовые упражнения. Структура занятий аэробикой. Музыкальное сопровождение и хореография в фитнесе. Характеристика отдельных направлений аэробики. Особенности проведения занятий с разными возрастными группами.	1	2
РАЗДЕЛ 4. Методика построения занятий по фитнесу разных направлений: аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики.		
4.1 Теоретические аспекты фитнеса. Организационно-методические основы фитнеса. Цель, задачи, методы, средства, принципы фитнес технологий. Практические аспекты фитнеса. Общие методики обучения и организации занятий оздоровительным фитнесом. Планирование при занятиях фитнесом. Развитие физических способностей, функциональных возможностей.	1	2
4.2 Методика проведения занятий аэробикой. Методика занятий аэробикой. Базовые упражнения. Практическое выполнение. Разучивание базовых шагов: Подъем колена (Knee lift, Knee up), Max (Kick), Low kick, Прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping jack, Hampelmann), Выпад (Lunge), Шаг (March), Marching, Walking, Бег (Jog), Joging, Скип (Skip, Flick, Kick). Вспомогательные базовые шаги, которые необходимы для составления хореографии: Basic step, Squat, Step- touch, Touch- step, Scoop, Double step touch, Push touch, toe tap, Side to side, plie touch, side tip, open step, Hopsoth, humstring curl, leg curl, Heel dig, heel touch, Mambo, Pivot turn, Pendulum, Chasse, gallop, Two step, V- step, Polka, Scottisch, Slide, Pone, Cha-cha-cha, Twist jump, Grape wine, Gross Танцевальная аэробика. Методические особенности занятий степ- аэробикой. Фитбол-аэробика.	2	4
4.3 Методика проведения занятий шейпингом. Изучение техники танцевальных упражнений с методикой обучения: пружинные движения, шаги, скрестные шаги, равновесия, повороты, бег, прыжки, элементы современного танца. Изучение техники общеразвивающих упражнений с методикой обучения. Изучение техники специальных упражнений на различные мышечные группы.	2	4
4.4 Методика проведения занятий кроссфитом. Изучение техники базовых фитнес упражнений кроссфита. Практическое выполнение. Силовые упражнения. Техника безопасности при занятиях кроссфитом.	2	4
4.5 Методика занятий йогой. Изучение техники выполнения упражнений йоги. Асаны. Практическое выполнение. Методика построения практики йоги для различных групп занимающихся.	1	2
4.6 Методика занятий пилатесом. Статические и динамические упражнения в пилатесе. Практическое выполнение. Базовые упражнения (скручивания, раскручивание). Модифицированные упражнения.	1	2
4.7 Методика занятий калланетикой.	1	2

Техника выполнения упражнений калланетики. Практическое выполнение. Статические упражнения, техника выполнения. Методика обучения.		
4.8 Методика занятий аквааэробикой. Особенности выполнения упражнений аэробики в водной среде. Программы занятий аквааэробикой. Аквафитнес. Практическое выполнение. Методика обучения.	1	2
	14	28

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Кол-во час. очная	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Общая характеристика фитнес технологий. Фитнес технологии как системы оздоровительной тренировки.	Фитнес технологии как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса.	4	Подготовка реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат
Составление комплексов упражнений аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики.	Комплексное использование специальных упражнений аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики. для сохранения и поддержания физической подготовленности.	6	Подготовка комплексов упражнений аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс упражнений аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики.

Освоение техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики.	Классификация упражнений. Технология обучения общеразвивающим и специальным упражнениям аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики.	6	Подготовка к сдаче контрольных упражнений аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики.	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Практическое проведение контрольных упражнений аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики.
Осуществление планирования и подготовки занятий по фитнесу разных направлений: аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики. Проведение педагогического контроля.	Педагогический контроль. Оперативный, текущий, этапный контроль. Инструментальные методики по фитнесу разных направлений: аэробики, шейпинга, кроссфита, йоги, пилатеса, колланетики, аквааэробики.	6	Подготовка реферата, подготовка к тестированию, подготовка план-конспекта	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Реферат, тестирование, план-конспект
Итого		22			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-1: Способен осуществлять профессиональную деятельность, направленную на достижение образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Начальный этап (знания)	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Знать: - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.	Реферат, устный опрос; письменный опрос. Зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса. Шкала оценки тестирования. Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания реферата. Критерии оценивания практической подготовки. Шкала оценивания зачета.
	Продвинутый этап (умения) Завершающий этап (навыки)	1. Работа на учебных занятиях (лекции, практические занятия и т.д.) 2. Самостоятельная работа	Уметь: - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся. Владеть: - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».	Реферат, устный опрос; письменный опрос. Тестирование. Практическая подготовка. Зачет	Шкала и критерии оценивания устного опроса. Шкала оценки тестирования. Шкала и критерии оценивания письменного опроса. Критерии оценивания реферата. Критерии оценивания практической подготовки. Шкала оценивания зачета.

Шкала и критерии оценивания устного опроса

Баллы	Требования к критерию
8-10	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно.
5	допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
2	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно.
0-1	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Шкала и критерии оценивания письменного опроса

Баллы	Критерии оценивания
12-15	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно.
10	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
5	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
0-2	Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о

	поверхностном знании материала, без выводов и обобщений.
--	--

Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы. Макс. - 15 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников. Макс. - 10 баллов	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
Соблюдение требований к оформлению. Макс. – 5 баллов	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность. Макс. – 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Шкала оценивания плана-конспекта

Оценка	Критерии
5 баллов	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные требования. Используются различные методы и технологии.
4 балла	Задание выполнено в полном объеме. Построение плана-конспекта логично, соблюдены основные методические требования. Используются несколько методов и технологий. При разработке плана-конспекта допущены ошибки.
3 балла	Задание выполнено частично. Нарушена логика построения плана-конспекта, соблюдены основные методические требования. Преобладал 1-2 методических приема.
2 балла	Задание не выполнено. Не был предоставлен вовремя план-конспект, при разработке плана-конспекта студент не продемонстрировал владение материалом, методологией.

Критерии оценивания практической подготовки (измерения физических качеств)

Физические качества оцениваются по следующей таблице

Баллы	Пресс	Приседания	Отжимания	Гибкость
0-1	Меньше 21	Меньше 55	0	Больше 5
2-3	21-52 раза	55 - 89	2	4 - 5 см
4-5	53 - 84	90 - 121	3 - 8	3 - 4 см
6-8	85 - 115	122 - 154	9	1 - 2 см
9-10	Больше 115	Больше 154	Больше 14	Полная складка

Критерии оценивания практической подготовки (выполнения специальных контрольных упражнений)

№ п/п	Содержание	Оценка		
		9-10	7-8	4-6
1	Осанка (положение тазобедренного сустава, грудного отдела)	Правильная осанка: прямая спина, слегка приподнятая голова, плечи отведены назад, мышцы ног, ягодиц и живота подтянуты, руки свободно	Слегка опущенная голова, недостаточно прямая спина, туловище слегка наклонно вперед или прогнуто назад.	Плечи поданы вперед, значительно опущена голова, ноги слегка согнуты в коленях, мышцы ног не напряжены.

		расположены вдоль тела.		
2	Координация (Стойка на одной ноге с различным положением рук, равновесия с отклонением корпуса назад, в сторону)	Подтянутые мышцы спины, живота, пластичность движений. Правильное согласование движений рук и ног.	Незначительные ошибки в координации движений рук и ног.	Грубо выраженные ошибки в координации движений рук и ног.
3	Упражнения на согласование движений с музыкой (Ролл-даун, ролл-ап, собака мордой вниз и др.)	Упражнения выполняются легко, непринужденно на каждую долю такта.	Незначительные ошибки в согласовании движений с музыкой.	Значительные ошибки в согласовании движений с музыкой.
4	Техника выполнения слитных композиции (4 усложнения)	Упражнения выполняются с хорошей осанкой и большой амплитудой, согласованность движений рук и ног.	Незначительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений рук и ног.	Значительные ошибки в постановке спины, амплитуде исполнения и согласованности движений рук и ног.

Критерии оценки тестирования

количество правильных ответов	количество баллов
20	10
15-19	7
11-14	4
меньше 10	0

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Примерная тематика письменного опроса

1. Обучение базовой технике пилатеса.
2. Методика обучения техническим приемам пилатеса 1,2,3 уровня сложности.
3. Профессионально-педагогическая подготовка для обучения пилатесу.
4. Составление программ для различных групп населения по пилатесу.

5. Проведение групповых занятий по пилатесу с различным контингентом занимающихся.
6. Методические особенности организации и проведения занятий по методу пилатес.
7. Обучение упражнениям по системе пилатес.
8. Удерживание поз в статике, применение принципов центрирования, дыхания, расслабления. Устранение ошибок при выполнении упражнений.
9. Физические качества занимающихся стретчингом и морфофункциональные особенности.
10. Ознакомление и обучение технике растягивания.
11. Упражнения стретчинга для мышц шеи и затылка.
12. Упражнения стретчинга для мышц участвующих в боковых наклонах туловища.
13. Упражнения стретчинга для растягивания мышц плеча и предплечья.
14. Упражнения стретчинга для растягивания мышц спины.
15. Упражнения стретчинга для растягивания передней стенки туловища.
16. Упражнения стретчинга для растягивания мышц разгибателей бедра.
17. Упражнения стретчинга для растягивания мышц-сгибателей бедра и разгибателей голени.
18. Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра.
19. Упражнения для икроножных мышц и ахиллова сухожилия.
20. Доступность упражнений колланетики.
21. Акцент упражнений колланетики на растяжение.
22. Развитие калланетики в России и за рубежом.
23. Физические качества и морфофункциональные особенности занимающихся калланетикой.
24. Освоение комплекса физических упражнений, входящих в состав колланетики.
25. Изучение основных Асан и техника их выполнения.
26. Фазы выполнения Асана.
27. Выполнение Асанов стоя, сидя, лёжа на спине и животе, перевернутые позы, скручивания.
28. Влияние Асанов на внутренние органы и системы организма.
29. Йога для пожилых людей.
30. Метод йоги как одно из направлений современной реабилитации.

Примерная тематика устного опроса

1. Основные принципы и понятия пилатеса.
2. Метод Пилатеса в системе профессионального физкультурного образования.
3. Цели, задачи, содержание организации занятий Пилатесом (стретчингом, колланетикой).
4. История возникновения и развития метода Пилатес в мире.
5. Философская основа пилатеса.
6. Структура и содержание занятий по методу Пилатес.
7. Направленность и основные принципы метода Пилатес.
8. Техника Пилатес и особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
9. Показания и противопоказания занятий пилатесом.
10. Характеристика стретчинга, как комплекса поз, способствующих повышению эластичности различных мышечных групп.
11. Требования к выполнению упражнений стретчинга.
12. «Легкий стретчинг».
13. Значение стретчинга как эффективного средства физического воспитания.
14. Возникновение и развитие стретчинга в России и за рубежом.
15. Техника выполнения упражнений стретчинга.
16. Классификация и анализ упражнений стретчинга.

17. Характеристика популярного гимнастического комплекса колланетики, родившегося в Америке.
18. Программа колланетики из 30 упражнений для женщин.
19. Характеристика упражнений колланетики по их направленности.
20. Использование изгибов, подтягиваний, прогибов, полушпагатов, качаний в колланетике.
21. Основные понятия и определения йоги.
22. Философия йоги. История развития йоги.
23. Восемь ступеней йоги- Патанджали.
24. Основные принципы и черты Хатха-йоги.
25. Пранаяма – система йогического дыхания, дыхательные упражнения, контроль дыхания.
26. Обучение йогическому дыханию; полное йогическое дыхание.
27. Выполнение Асанов в сочетании с дыханием.
28. Совершенствование техники выполнения Асанов.
29. Создание «благоприятной атмосферы» занятия. Влияние атмосферы занятия на расслабление и снятие психо-эмоционального напряжения.
30. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой. Одежда занимающихся.
31. Значение и применение аутогенных фраз на занятиях йогой. Способы самоконтроля и снятия внутреннего напряжения.
32. Обучение расслаблению занимающихся, как способу самоконтроля и снятию напряжения.

Примерная тематика рефератов

1. Методика обучения и правила составления комбинаций в пилатесе.
2. Методика обучения и составления комплексов упражнений колланетики.
3. Методика обучения и составления комплексов упражнений стретчинга.
4. Методика обучения и составления комплексов упражнений пилатеса.
5. История возникновения и первого упоминания о системе Пилатеса.
6. Методика обучения составлению комплексов упражнений из стрейчинга.
7. Воспитание выносливости в процессе обучения элементам пилатеса.
8. Воспитание силы при занятиях нетрадиционными видами гимнастики.
9. Воспитание гибкости при занятиях стретчингом.
10. Философия пилатеса.

Примерные задания по практической подготовке.

1. Составление комплексов общеразвивающих упражнений в пилатесе
2. Составление комплексов специально-подготовительных упражнений стретчинга.
3. Составление комплексов специально-подводящих упражнений колланетики.
4. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении стоя
5. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении стоя на коленях
6. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении упора стоя на коленях
7. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении сидя
8. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении лежа на боку
9. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении лежа на животе
10. Разработка плана-конспекта части урока по пилатесу в положении лежа на спине
11. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении стоя

12. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении стоя на коленях
13. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении сидя
14. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении лежа на боку
15. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении лежа на животе
16. Разработка плана-конспекта части урока по колланетике в положении лежа на спине
17. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении стоя
18. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении стоя на коленях
19. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении сидя
20. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении лежа на боку
21. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении лежа на животе
22. Разработка плана-конспекта части урока по стретчингу в положении лежа на спине
23. Разработка плана-конспекта части урока по йоге для начинающих.
24. Разработка плана-конспекта части урока по йоге для студентов.
25. Разработка плана-конспекта части урока по йоге как средства для снятия усталости в мышцах спины и позвоночника.
26. Разработка плана-конспекта части урока по йоге для детей с нарушениями осанки.
27. План конспект занятия по фитнес-йоге.
28. Конспект урока по Хатха-йоге.

Контрольные упражнения для измерения физических качеств

- 1. На измерение гибкости-** и.п. сед на полу. Выполняется наклон вперед, руки вытянуты вверх. Измеряется расстояние между кончиками пальцев рук и носками ног.
- 2. На силу мышц ног** – и.п. основная стойка. Выполняются приседания, руки вперед. Подсчитывается количество приседаний в течение 4 минут.
- 3. На силу мышц рук** – и.п. упор лежа, руки вдоль туловища. Выполняются отжимания. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.
- 4. На силу мышц брюшного пресса** – и.п. лежа на спине. Выполняется поднятие и опускание ног на 90. Подсчитывается количество выполненных упражнений в течение 4 минут.

Примерные вопросы тестирования

1. Серия упражнений для увеличения прочности тела, развития мышц, улучшения осанки, баланса и координации

А.) Калланетика

Б) Пилатес

В) Стретчинг

2. Осанка - это:

А.) пропорциональное соотношение всех частей тела;

Б.) привычное положение тела непринужденно стоящего человека;

В.) соотношение длины туловища и ног человека.

3. Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется:

А.) Алгоритм

Б.) Комплекс.

В.) Группа

4. Пилатес это- ...

А.) Силовая тренировка на поверхностные крупные мышцы

Б.) Тренировка на растяжку

В.) Тренировка мелких глубоких мышц стабилизаторов, гибкость подвижность опорно-двигательного аппарата

5. Особенности Пилатеса

А.) Выполнение физических упражнений в воде под музыкальное сопровождение

Б.) Скорость выполнения упражнений

В.) Выполнение упражнений не количественно, а качественно.

6. Преимущества Пилатес

А.) Упражнения выравнивают и стабилизируют позвоночник, уменьшает дискомфорт и болевые ощущения в спине.

Б.) повысят вашу гибкость и подвижность суставов.

В.) Верны оба ответа.

7. Что не входит в принципы Пилатеса.

А.) Скорость

Б.) Концентрация

В.) Центрирование.

8. Какой вариант принципа Дыхания не верный.

А.) Готовясь к движению делаем вдох.

Б.) Выдыхая, подтягиваем пупок к позвоночнику, создавая мощный центр и выполняем упражнение

В.) Делая выдох, расслабьтесь и возвращайтесь в исходное положение.

9. Как звали разработчика системы пилатес?

А.) Джон Пилатес

Б.) Джосли Пилатес

В.) Джозеф Пилатес

10. Выберите упражнение для укрепления мышц спины

А.) Подъем ног ромбиком

Б.) Супермен

В.) Сотня

Примерные вопросы зачета

1. Понятие «пилатес (колланетика, стретчинг)».
2. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий пилатесом (колланетикой, стретчингом).
3. Оздоровительные виды гимнастики и их краткая характеристика.
4. История развития пилатеса (колланетики, стретчинга).
5. Классификация пилатеса. Требования и средства пилатеса.
6. Общая структура занятия по пилатесу (формы конструирования программ, части урока).
7. Характеристика подготовительной части урока (строение, содержание, задачи).
8. Основная часть урока (строение, содержание, задачи).
9. Заключительная часть урока (строение, содержание, задачи).
10. Классификация колланетики. Требования и средства колланетики.
11. Методы построения комбинаций в пилатесе (колланетике, стретчинге)
12. Методы разучивания основных, базовых упражнений пилатеса (колланетики, стретчинга).
13. Основные исходные положения в пилатесе (колланетике, стретчинге)
14. Профессиональные качества инструктора. Команды инструктора. Требования к командам.
15. Музыкальное сопровождение занятия по пилатесу. Музыкальный темп для различных частей урока и видов занятий. Требования к музыке для занятия по пилатесу
16. Оздоровительный эффект занятий по пилатесу (колланетике, стретчингу) и самоконтроль на занятиях. Признаки утомления при физических напряжениях.
17. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
18. Интенсивность занятий по пилатесу (колланетике, стретчингу)
19. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
20. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в пилатесе (колланетике, стретчингу)

21. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
22. Стретчинг. Принципы правильной тренировки.
23. Виды стретчинга, их характеристика.
24. Назвать и показать упражнения стретчинга для различных групп мышц.
25. Калланетика. Особенности программы.
26. Основы питания. Принципы рационального питания.
27. Пилатес. Принципы метода и их характеристика.
28. Понятие «йога». Йога прошлого и настоящего.
29. История развития йоги, как системы воздействия на физическую основу человека и его способность контролировать разум.
30. Понятие «Хатка Йоги». Влияние «Хатка Йоги» на человека.
31. Противопоказания для занятий йогой.
32. Оздоровительные виды йоги и их краткая характеристика.
33. Техника и методика обучения упражнениям Хатка Йоги.
34. Упражнения Хатка Йоги на растягивание различных групп мышц.
35. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для улучшения функций головного и спинного мозга, на укрепление памяти, слуха, зрения и обоняния.
36. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для нормализации пищеварительной системы, поджелудочной железы.
37. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на развитие мышц шейного и плечевого отделов.
38. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на развитие пластичности мышц спины и сухожилий ног.
39. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на развитие подвижности позвоночника и ребер.
40. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на улучшение функций органов брюшной полости и симпатического ствола вегетативной нервной системы.
41. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги направленные на улучшение работы желудка и кишечника.
42. Специальные позы (асаны) Хатка Йоги для полного расслабления и отдыха мышечной, нервной, дыхательной и С.С. систем.
43. Основы питания. Принципы рационального питания в системе Хатка Йоги.

44. Музыкальное сопровождение на занятиях йоги. Требования к музыке в йоге.
45. Оздоровительный эффект йоги и самоконтроль на занятиях.
46. Признаки утомления при физических нагрузках на занятиях по йоге.
47. Признаки недостаточной физической нагрузки. Способы увеличения нагрузки.
48. Интенсивность занятий.
49. Травматизм. Профилактика травматизма. Первая медицинская помощь.
50. Противопоказанные упражнения. Особенности техники и выполнения упражнений в йоге.
51. Основные требования к занятиям со спецгруппами.
52. Йога. Характеристика программы.
53. Гигиена занятий йогой. Режим дня.

5.4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
Текущий и итоговый контроль (5 семестр-зачет).

Устный опрос (20 баллов); письменный опрос (20 баллов); реферат (20 баллов); проведение урока (20 баллов).

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение 8 семестра, равняется 80 баллам.

Максимальное количество баллов, которое может набрать обучающийся очной формы в течение 9 семестра, равняется 80 баллам.

Формами промежуточной аттестации является зачет (20 баллов), который проходит в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно

15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Основная учебная литература

1. Буркова О.В. Пилатес – фитнес высшего класса / О.В. Буркова, Т.С. Лисицкая. М.: Центр полиграф. услуг Радуга, 2005.- 335 с.
2. Вейдер С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души и тела /С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс, 2006.- 224 с.
3. Вейдер С. Пилатес от А до Я / С. Вейдер. Ростов на Дону: Феникс, 2007.- 320 с.
4. Вейдер С. Пилатес для идеальной осанки / С. Вейдер. М.: Феникс, 2007.-97 с.
5. Виленский М.Я. Физическая культура студента: учебник для студентов высш. учеб. заведений / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич [и др.]; под общ. ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2002 448 с.
6. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни /П.А. Виноградов, А.П. Душанин, В.И. Жолдак. М.: Советский спорт, 1996.-588 с.
7. Панина Н. А. Йога для всех [Электронный ресурс] : руководство для начинающих.-М.: Рипол Классик,2013.-256с.-Режим доступа <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159&sr=1> :
8. Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс] : курс лекций.-Омск: Издательство СибГУФК, 2009.-152с.-Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277189&sr=1>
9. Шифферс М.Е. Айенгар - йога для всех [Электронный ресурс].- М.: Эксмо, 2011.- 176 с.- Режим доступа: <http://www.dom-knigi.ru/book.asp?Art=354803&CatalogID=6>

6.2. Дополнительная учебная литература

1. Сизова, Н.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток вуза [Текст] / Н. В. Сизова // Теория и практика физ. культуры. – 2007. - № 4. – С. 64.
2. Шибанова, Ю. оздоровительные технологии на занятиях аэробикой [Текст] / Ю. Шибанова //Спорт в школе. – 2008. - № 22. – С. №2-35.
3. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартянов. М.: Академия, 2000 288 с.

6.3. программное обеспечение и интернет-ресурсы:

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

<http://www.nlr.ru> - Российская национальная библиотека

<http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

<http://sigla.ru> - Сигла – служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран

<http://library.ru> - ЭБС eLibrary

www.iprbookshop.ru ЭБС IPRbooks

www.znaniyum.com ЭБС ZNANIUM.COM

www.ebiblioteka.ru УБД ООО «ИВИС»

www.biblioclub.ru ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

www.urait.ru ЭБС ЮРАЙТ

www.academia-moscow.ru ЭБС ACADEMIA-MOSCOW.RU

www.e.lanbook.com ЭБС «Лань»

<https://eos.guppros.ru/my/> - Электронная образовательная среда Государственного университета просвещения

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1) «Методические рекомендации по выполнению курсовой работы» Иванов В.А. – кандидат педагогических наук, доцент
- 2) «Методические рекомендации по практическим занятиям» Антипов А.В. – доктор педагогических наук, профессор
- 3) Методические рекомендации “самостоятельная работа студентов” Шустова Е.В. – кандидат педагогических наук, доцент

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Электронная образовательная среда Государственного университета просвещения
<https://eos.guppros.ru/my/>

Российские ВКС:

Яндекс Телемост <https://telemost.yandex.ru/>;

SberJazz <https://jazz.sber.ru/>.

Лицензионное программное обеспечение:

Прикладное программное обеспечение общего назначения (текстовые процессоры, электронные таблицы, программы для работы с графикой, музыкальные редакторы и программы работы со звуком, браузеры);

Прикладное программное обеспечение специального назначения (педагогические программные средства);

Kaspersky Endpoint Security.

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru / pravo.gov.ru / www.edu.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, смарт доской.

- помещения для практической работы, спортивный зал, укомплектованный кардиотренажерами, оснащенный силовыми тренажерными устройствами для развития различных мышечных групп, спортивными стенками, набивными мячами, весовыми бодибарами (весом от 1 до 5 кг), гантелями от 1 до 3 кг, гириями разных весов, амортизаторами, скамейками и гимнастическими ковриками;

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду Государственного университета просвещения;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.