

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Астраханский государственный университет имени В. Н. Татищева»
(Астраханский государственный университет им. В. Н. Татищева)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОПОП

_____ Н.А. Зинчук

«06» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
образовательных технологий
физической культуры и спорта

_____ Н.В. Ермолина

«06» июня 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Физкультурно-спортивные технологии»

Составитель(-и)

Карпенко В.Н., старший преподаватель кафедры
образовательных технологий физической
культуры и спорта;

Согласовано с работодателями

Жевак Р.Р. директор МБУ ДО г. Астрахани
«Спортивная школа №1»

Слободяник В.В., директор ГБУ ДО Астраханской
области «Спортивная школа водных видов спорта
им. Б.Н. Скокова»

Направление подготовки /
специальность

49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) ОПОП

Физическая культура

Квалификация (степень)

бакалавр

Форма обучения

очная

Год приема

2024

Курс

2

Семестр

3

Астрахань – 2024

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Целями освоения дисциплины «Физкультурно-спортивные технологии» являются:

- формирование систематизированных знаний в области аэробики;
- освоение студентами современных знаний, в первую очередь, знаний современных технологий в сфере здорового образа жизни и фитнес индустрии.

1.2. Задачи освоения дисциплины (модуля):

Задачи дисциплины:

- оценивать физическое и функциональное состояние индивида, его пригодность к занятиям тем или иным видом физкультурно-спортивной деятельности;
- определять цели и задачи учебного и тренировочного процессов;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки;
- определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида;
- оценивать эффективность используемых средств и методов в учебном и тренировочном процессе;
- с помощью систем тестов осуществлять текущий и этапный контроль за состоянием общей и специальной работоспособности занимающихся и вносить коррективы в тренировочный процесс;
- обучать двигательным действиям;
- контролировать эффективность техники физкультурно-спортивных движений, разрабатывать и использовать приемы ее совершенствования;
- использовать компьютерную технику, компьютерные программы для планирования учебного и тренировочного процессов, учета выполняемых тренировочных нагрузок, контроля за состоянием занимающихся, корректировки тренировочного процесса, решения других практических задач;
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, к здоровому образу жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Учебная дисциплина (модуль) «Физкультурно-спортивные технологии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, и осваивается в 3 семестре.

В процессе обучения дисциплина «Фитнес технологии» с другими предметами учебного плана призвана содействовать успешной подготовке будущих специалистов по физической культуре. Освоение учебного курса позволит связывать физическое воспитание с учебной, методической и научной деятельностью, обобщать передовой педагогический опыт, самостоятельно разрабатывать вести научные исследования, разрабатывать методики и программы по физической культуре.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины (модуля) необходимы следующие знания, умения, навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами (модулями): психологией, педагогикой, теорией и методикой физической культуры и др. и является теоретическим фундаментом для дальнейшего углубленного изучения разделов теории и методики физической культуры и практической подготовки бакалавра.

При составлении программы учитывались современные тенденции в совершенствовании процесса подготовки бакалавров, стремление от предметного обучения перейти к обучению на основе системного подхода к интеграции содержания обучения, которое обеспечивает целостное образование, отражающее структуру профессии и деятельности бакалавра по физической культуре. Развитие у студентов творческих способностей, формирование навыков разрешения противоречий, решения учебных и профессиональных задач.

Знания:

- содержание, принципы и методику выполнения упражнений по аэробике, ее роль в системе физической культуры;
- особенности методики составления комплексов упражнений по аэробике с учетом влияния физических нагрузок на организм человека в разных возрастных категориях;
- принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса;
- методы и приемы выполнения движений;
- основы методики обучения, тренировки;
- позиции и положения рук, ног.

Умения:

- использовать аспекты оздоровительной аэробики;
- давать общую характеристику различных видов аэробики;
- реализовывать особенности построения занятия по аэробике и его структуру;
- применять методику составления комбинаций в различных видах аэробики;

Навыки:

- подбирать и применять на занятиях аэробикой адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;
- контролировать занимающихся;
- способностью оценивать эффективность занятий аэробикой, уровень физической подготовленности занимающихся, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- методикой составления комбинаций различной направленности и сложности;
- техникой реализации воспитания физических качеств, в том числе во время разминки, заминки, и основной части.
- формулировать и реализовать задачи к уроку аэробики.

2.3. Последующие учебные дисциплины (модули) и (или) практики, для которых необходимы знания, умения, навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): данная учебная дисциплина входит в систему дисциплин, формирующих теоретические и методические знания в области физической культуры и ориентированных на изучение аспектов учебно-методической деятельности в таких дисциплинах как: методика обучения физической культуре, физиология физического воспитания и спорта, педагогика и психология, педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование, документоведение в физической культуре, история и методика физического воспитания, базовые виды спорта.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Процесс освоения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

- УК -7

Таблица 1. Декомпозиция результатов обучения

Код компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины		
	Знать	Уметь	Владеть

УК -7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК-7.1.1. применять методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области ИУК 7.1.2. Определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	ИУК-7.2.1. технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья ИУК 7.2.2. проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно-обоснованные закономерности организации образовательного процесса	ИУК-7.3.1. навыками разработки целевого, содержательного и организационного разделов основных и дополнительных образовательных программ с учетом планируемых образовательных результатов; осуществляет проектирование основных и дополнительных образовательных программ с учетом планируемых образовательных результатов; ИУК 7.3.2. отбирать и структурировать содержание основных и дополнительных образовательных программ; реализует профессиональную деятельность по разработке научно-методического обеспечения реализации основных и дополнительных образовательных программ; разрабатывает алгоритм проектирования основных и дополнительных образовательных программ (в том числе и с использованием ИКТ)
---	--	--	--

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Объем дисциплины в зачетных единицах (3) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся составляет: 108 часа.

Трудоемкость отдельных видов учебной работы студентов очной формы обучения приведена в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Трудоемкость отдельных видов учебной работы по формам обучения

Вид учебной и внеучебной работы	для очной формы обучения
Объем дисциплины в зачетных единицах	3
Объем дисциплины в академических часах	108
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего), в том числе (час.):	36
- занятия лекционного типа, в том числе:	18
- практическая подготовка (если предусмотрена)	-
- занятия семинарского типа (семинары, практические, лабораторные), в том числе:	18
- практическая подготовка (если предусмотрена)	
- консультация (предэкзаменационная)	
- промежуточная аттестация по дисциплине	
Самостоятельная работа обучающихся (час.)	72
Форма промежуточной аттестации обучающегося (зачет/экзамен), семестр (ы)	Зачет – 3 семестр

Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий и самостоятельной работы представлены в таблице 2.2.

Таблица 2.2. Структура и содержание дисциплины (модуля)

для очной формы обучения

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации <i>[по семестрам]</i>
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
Семестр 9.	18		18		-	-	-	72	108	
Тема 1. Предмет учебной дисциплины «Фитнес технологии»	3		3					12	18	презентация
Тема 2. Аэробика. Методы	3		3					12	18	реферат

Раздел, тема дисциплины (модуля)	Контактная работа, час.							СР, час.	Итого часов	Форма текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации <i>[по семестрам]</i>
	Л		ПЗ		ЛР		КР / КП			
	Л	в т.ч. ПП	ПЗ	в т.ч. ПП	ЛР	в т.ч. ПП				
аэробных упражнений										
Тема 3. Изотонические упражнения. Изокинетические упражнения.	3		3					12	18	опрос по теме
Тема 4. Влияние аэробной тренировки на развитие физических качеств. Правила дыхания в фитнесе	3		3					12	18	Устный опрос
Тема 5. Основные направления фитнеса	3		3					12	18	Контрольная работа
Тема 6. Профессиональная деятельность тренера по фитнесу. Самостоятельные занятия аэробными упражнениями.	3		3					12	18	реферат
Консультации										
Контроль промежуточной аттестации										Зачет
ИТОГО за семестр:	18		18					72	108	
Итого за весь период	18		18					72	108	

Примечание: Л – лекция; ПЗ – практическое занятие, семинар; ЛР – лабораторная работа; ПП – практическая подготовка; КР / КП – курсовая работа / курсовой проект; КПА – контроль промежуточной аттестации; КС – консультации; СР – самостоятельная работа

Таблица 3. Матрица соотнесения тем/разделов учебной дисциплины/модуля и формируемых компетенций

Темы, разделы дисциплины	Кол-во часов	Компетенции	
		Компетенции	общее количество компетенций
Тема 1. Предмет учебной дисциплины «Фитнес технологии»	18	УК - 7	1
Тема 2. Аэробика. Методы аэробных упражнений	18	УК - 7	1
Тема 3. Изотонические упражнения. Изокинетические	18	УК - 7	1

упражнения.			
Тема 4. Влияние аэробной тренировки на развитие физических качеств. Правила дыхания в фитнесе	18	УК - 7	1
Тема 5. Основные направления фитнеса	18	УК - 7	1
Тема 6. Профессиональная деятельность тренера по фитнесу. Самостоятельные занятия аэробными упражнениями.	18	УК - 7	1

Краткое содержание дисциплины

Тема 1. Предмет учебной дисциплины «Фитнес технологии».

Определение понятия «технологии». История возникновения фитнеса как современной структуры здорового образа жизни

Тема 2. Аэробика. Методы аэробных упражнений.

Определение и история аэробики. Оздоровительную аэробику, спортивно-оздоровительная аэробика, спортивная аэробика. Базовая аэробика (без дополнительных снарядов и элементов), степ-аэробика (с использованием степ-платформы), футбол-аэробика (аэробика на фитолах).

Тема 3. Изотонические упражнения. Изометрические упражнения.

Определение понятий изотонических и изометрических тренировок. Изотонические упражнения. Изометрические упражнения. Изометрические упражнения. Их роль в тренировочном процессе спортсмена.

Тема 4. Влияние аэробной тренировки на развитие физических качеств. Правила дыхания в фитнесе

Аэробные и анаэробные нагрузки. Определение химических и энергетических процессов работы мышц. Двигательная активность, стимулирующая повышение потребления кислорода. Обмен веществ при возбуждении мышцы. Процесс синтеза (восстановления) в тренировочном процессе.

Тема 5. Современные направления фитнеса. Программы фитнес направлений.

Новейшие направления в фитнес индустрии. Виды планирования. Основные документы планирования тренировочного процесса. Учет и контроль в фитнес направлениях. Принципы организации занятий.

Тема 6. Профессиональная деятельность тренера по фитнесу. Самостоятельные занятия аэробными упражнениями.

Профессиональное мастерство фитнес инструктора. Профессионально значимые качества фитнес инструктора. Способы повышения профессионального мастерства фитнес инструктора.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРЕПОДАВАНИЮ И ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

5.1. Указания для преподавателей по организации и проведению учебных занятий по дисциплине (модулю)

Методические указания по подготовке к семинарским занятиям

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя.

Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы нужно стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Ведение записей позволяет создавать индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах: план (схема прочитанного материала, краткий или подробный перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала); конспект (систематизированное, логичное изложение материала источника).

Методические указания к подготовке доклада

В ходе научного доклада необходимо показать, насколько хорошо автор знаком с фундаментальными трудами по избранной теме, продемонстрировать владение методологией исследования, показать, что результат исследования есть результат широкого обобщения, а не подтасовка случайных фактов.

Готовясь к докладу или реферативному сообщению, необходимо составить план конспект своего выступления, продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью.

В ходе подготовки к семинарам необходимо изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой. Можно дополнить список литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

Поскольку доклад – это устное выступление, он отличается от письменных работ, поэтому нужно соблюдать определенные правила:

- необходимо четко соблюдать регламент;
- доклад должен хорошо восприниматься на слух;
- необходимо постоянно поддерживать контакт с аудиторией.

5.2. Указания для обучающихся по освоению дисциплины (модулю)

**Таблица 4. Содержание самостоятельной работы обучающихся
для очной формы обучения**

<i>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Форма работы</i>
Тема 1. Предмет учебной дисциплины «Фитнес технологии»	12	Реферат

Тема 2. Аэробика. Методы аэробных упражнений	12	Устный опрос
Тема 3. Изотонические упражнения. Изокинетические упражнения.	12	Реферат
Тема 4. Влияние аэробной тренировки на развитие физических качеств. Правила дыхания в фитнесе	12	Устный опрос
Тема 5. Основные направления фитнеса	12	Тестирование
Тема 6. Профессиональная деятельность тренера по фитнесу. Самостоятельные занятия аэробными упражнениями.	12	Контрольная работа

5.3. Виды и формы письменных работ, предусмотренных при освоении дисциплины, выполняемые обучающимися самостоятельно.

Требования к составлению реферата

Реферат – это самостоятельная работа, в ходе которой происходит аттестация студента. Студенту дается тема для исследования, он определяет цели и задачи, отражает свои взгляды на проблему, логически излагает материал. К написанию реферата предъявляются определенные требования, которые автор должен в обязательном порядке соблюдать.

Каждый реферат имеет четко определенную структуру:

- титульный лист, который оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения;
- содержание, где прописываются все главы и номера страниц, на которых они расположены;
- введение – это часть работы, где автор указывает цели, задачи, актуальность выбранной темы;
- основная часть, в которой излагается материал по теме;
- в заключительной части работы прописываются выводы, сравнения, высказывается точка зрения на рассматриваемую проблему;
- список литературы и источников, которые были изучены при написании реферата; - приложения, если таковые имеются. Средний объем реферата – от 500 до 2500 печатных знаков.

Требования к докладу, сообщению

Доклад или сообщение — это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы изучаемой в процессе освоения данной дисциплины.

Во время подготовки доклада магистрант должен обратить внимание на актуальность темы, на основополагающие моменты рассматриваемой темы, определить последовательность предлагаемого материала, обратить внимание на результаты решения восстановленной проблемы. Средний объем доклада – от 2 до 5 печатных листов.

При оценке доклада учитывается: соответствие содержания доклада заявленной теме; полнота раскрытия темы; перечень использованной литературы; умение отвечать на вопросы по тексту доклада.

Требования к презентации

Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой интерактивное изложение в визуальном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть рассматриваемого вопроса или проблемы, приводит различные схемы или системы, а также собственные взгляды на вопросы изучаемой темы.

Среднее количество слайдов – от 10 до 20

При оценке представленной презентации учитывается: соответствие содержания заявленной теме; полнота раскрытия темы; ссылка на авторов занимающихся данной проблемой и литературные источники; умение отвечать на вопросы по представленной теме..

Требования к написанию контрольной работы

Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.

Контрольная работа должна быть чётко структурирована и отражать конкретные ответы на поставленные преподавателем вопросы заданной темы. В ходе написания нельзя использовать сокращения (допускаются сокращения в виде терминов).

Контрольная работа выполняется по одной из предложенных тем в соответствии со структурой учебной дисциплины. Оформление работы должно соответствовать требованиям, утвержденным кафедрой.

Критерии оценки контрольной работы

При оценке контрольной работы учитывается: соответствие содержания работы заявленной теме; полнота раскрытия темы; соответствие оформления требованиям

Требования по оформлению письменных работ(рефератов) можно посмотреть на сайте АГУ.

Примерная тематика докладов:

1. Многоборье спортивное. Полиатлон. Биатлон.
2. Спортивное ориентирование. Туризм.
3. Фристайл. Скайсерфинг. Фрифлай.
4. Триатлон. Драйвинг.
5. Блицспринт. Паркур.
6. Пейнтбол. Регби.
7. Фридайвинг. Флорбол.
8. Русский бильярд. Русские городки.
9. Пауэрлифтинг. Гиревой спорт. Бодибилдинг.
10. Скелетон. Сканбординг.
11. Конкур. Кинология.
12. Билдеринг. Дартс.
13. Нетрадиционные виды фитнеса.
14. Боевые единоборства Востока.
15. Ритмическая гимнастика. Степ-аэробика.
16. Слайд-аэробика. Аэробика музыкальных стилей.
17. Единоборства.
18. Тхеквондо. Сумо. Спортивная Чанбара.
19. Муайтай.
20. Капоэйра.

Требования по оформлению письменных работ можно посмотреть на сайте АГУ

6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

6.1. Образовательные технологии

Таблица 5. Образовательные технологии, используемые при реализации учебных занятий

Раздел, тема	Форма учебного занятия
--------------	------------------------

дисциплины (модуля)	Лекция	Практическое занятие, семинар	Лабораторная работа
Тема 1. Предмет учебной дисциплины «Фитнес технологии»	Лекция	Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы,	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 2. Аэробика. Методы аэробных упражнений	Обзорная лекция	Фронтальный опрос, Тематические дискуссии,	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 3. Изотонические упражнения. Изокинетические упражнения.	Презентация	Фронтальный опрос, Тематические дискуссии, выполнение практических	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 4. Влияние аэробной тренировки на развитие физических качеств. Правила дыхания в фитнесе	Лекция	Тестирование спортсменов на разных этапах подготовки	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 5. Основные направления фитнеса	Обзорная лекция	Фронтальный опрос, выполнение реферативной работы	<i>Не предусмотрено</i>
Тема 6. Профессиональная деятельность тренера по фитнесу. Самостоятельные занятия аэробными упражнениями.	Презентация	Фронтальный опрос, Тематические дискуссии.	<i>Не предусмотрено</i>

6.2. Информационные технологии

- возможности Интернета в учебном процессе (использование образовательного портала LMS Moodle «Электронное образование»;
- использование электронных учебников электронных библиотечных систем, доступ к которым предоставляется университетом;
- использование как источников информации сайтов, находящихся в Интернете в открытом доступе (электронные библиотеки, журналы, книги, психологические тесты);
- использование возможностей корпоративной электронной почты (рассылка заданий, материалов, ответы на вопросы).

6.3. Программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

6.3.1 Программное обеспечение

Наименование программного обеспечения	Назначение
Adobe Reader	Программа для просмотра электронных документов

Microsoft Office 2013, Microsoft Office Project 2013, Microsoft Office Visio 2013	Пакет офисных программ
LMS Moodle «Электронное образование»	Образовательный портал ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет»
7-zip	Архиватор
Microsoft Windows 7 Professional	Операционная система
Kaspersky Endpoint Security	Средство антивирусной защиты
Google Chrome	Браузер
Notepad++	Текстовый редактор
OpenOffice	Пакет офисных программ
Opera	Браузер
VLC Player	Медиапроигрыватель
VMware (Player)	Программный продукт виртуализации операционных систем
WinDjView	Программа для просмотра файлов в формате DJV и DjVu

6.3.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Электронный каталог Научной библиотеки АГУ на базе MARKSQL НПО «Информ-систем» <https://library.asu.edu.ru>
2. Электронный каталог «Научные журналы АГУ» <http://journal.asu.edu.ru/>
3. Электронно-библиотечная система elibrary <http://elibrary.ru>
4. Справочная правовая система КонсультантПлюс. <http://www.consultant.ru>

7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств.

При проведении текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю) «Физкультурно-спортивные технологии» проверяется сформированность у обучающихся компетенций, указанных в разделе Настоящей программы. Этапность формирования данных компетенций в процессе освоения образовательной программы определяется последовательным освоением дисциплин (модулей) и прохождением практик, а в процессе освоения дисциплины (модуля) – последовательным достижением результатов освоения содержательно связанных между собой разделов, тем.

Таблица 6. Соответствие разделов, тем дисциплины (модуля), результатов обучения по дисциплине (модулю) и оценочных средств

№ п/п	Контролируемый раздел, тема дисциплины (модуля)	Код контролируемой компетенции (компетенций)	Наименование оценочного средства
1	Тема 1. Предмет учебной дисциплины «Фитнес технологии»	УК 7	Устный ответ
2	Тема 2. Аэробика. Методы аэробных упражнений	УК 7	Устный ответ
3	Тема 3. Изотонические упражнения. Изокинетические упражнения.	УК 7	Составление программы тренировок
4	Тема 4. Влияние аэробной тренировки на развитие физических качеств. Правила дыхания в фитнесе	УК 7	Презентация.
5	Тема 5. Основные направления фитнеса	УК 7	Презентация.
6	Тема 6. Профессиональная деятельность тренера по фитнесу. Самостоятельные занятия аэробными упражнениями.	УК 7	Составление программы тренировок

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Таблица 7. Критерии оценивания результатов обучения в виде умений и владений

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

Таблица 8 – Показатели оценивания результатов обучения в виде умений и владений

Шкала оценивания	Критерии оценивания
5 «отлично»	-Уметь использовать нормативные правовые документы для наиболее успешной реализации профессиональных задач -Уметь применять современные методики и технологии в учебно-воспитательном процессе в различных образовательных учреждениях -Владеть современными методиками и технологиями, в том числе и информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.
4 «хорошо»	-Уметь применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность, способствовать социализации, формированию общей культуры личности -Владеть основами проектирования дальнейшего образовательного маршрута и профессиональной карьеры
3 «удовлетворительно»	-Владение базовым арсеналом средств, методов и форм физического воспитания и самовоспитания
2 «неудовлетворительно»	-Отсутствие базовых умений и владений средствами, формами и методами физического воспитания и самовоспитания

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Тестовое задание

1. Что такое аэробика? (вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами).

. Что такое стретчинг?

- А) растягивание
- Б) сила
- В) координация

3. Какие упражнения относятся к спортивной аэробике?

А) 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);

Б) 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;

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

4. Направление аэробики, в котором используется степ-платформа

- А) фитнес-аэробика
- Б) аква-аэробика
- В) степ-аэробика

5. Какие упражнения относятся к стретчингу?

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

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

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

6. Какой прыжок не используется в аэробике?

А) «так джамп»

Б) «страдлл»

В) «выше неба»

7. Отжимание со шпагатом – это..

А) венсон

Б) панкейк

В) вертолет

8. Назовите базовый шаг, который выполняется на 4 счета. "1" - шаг правой ногой вперед. "2" - приставить левую ногу. "3" - шаг правой ногой назад. "4" - приставить левую

А) Touch-step

Б) Step-touch

В) Basic step

9. Аква-аэробика

А) аэробика с мячом

Б) аэробика в высокой интенсивности

В) аэробика в воде

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

А) Американцем К.Купером

Б) Германцем В. Штраузером

В) Бельгийцем П. Отле

11. Назовите разновидность ходьбы в стойку ноги врозь, затем – вместе. Выполняется с продвижением вперед и назад на 4 счета.

А) Two step

Б) V-step

В) Straddle

12. Продолжительность аэробной нагрузки

-: 1,5 часа

-: один час

+: от 25 до 40 минут

-: 15 минут

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

А) рондат

Б) колесо

В) шоссе

14. Основоположник теории зависимости аэробных упражнений и состояния организма это:

-: Карл Густав Юнг

-: Карел Гот

-: Карл Маркс

+: Кеннет Х.Купер

15. Назовите вариант скрестного шага с перемещением вперед.

А) Cross

Б) Slide

В) Twist Jump

16. Поперечный и продольный, это виды...

А) прыжков

Б) шпагатов

В) шагов

17. Вращение тела вперед, назад или в сторону через стойку на руках с последовательной и равномерной опорой каждой рукой и ногой – это...

А) переворот в сторону (колесо)

Б) станты

В) рондат

18. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

А. Боди-балет.

+ Б. Степ-аэробика.

В. Пилатес.

19. Основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств это:

А. Пауэрлифтинг.

Б. Бодибилдинг.

+ В. Атлетическое единоборство.

20. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

А. Майк Бургенер.

Б. Луи Симмонс.

+ В. Грег Глассман.

21. Влияние физических упражнений на организм человека:

+ А. Положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключающих данные занятия.

Б. Нейтральное, даже если заниматься усердно.

В. Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей.

22. Одна из форм аэробики, в которой используется специальное покрытие и обувь, называется:

А. Ритмика.

+ Б. Слайд-аэробика.

В. Памп-аэробика.

23. Как называется одно из новых направлений в фитнесе, сочетающее в себе бокс, танец и пилатес?

+ А. Пилоксинг.

Б. Капоэйра.

В. Питабо.

24. Что представляет собой направление “пол дэнс”?

+ А. Упражнения с использованием шеста.

Б. Упражнения с использованием фитнесбола.

В. Упражнения с использованием эспандера.

25. Разновидность аэробики, особенностью которой является использование специальной платформы, называется:

+ А. Степ-аэробика.

Б. Шейпинг.

В. Памп-аэробика.

26. Какой предмет используется для занятий “босу”?

А. Резиновая лента.

Б. Целый мяч из резины.

+ В. Половина резинового мяча.

27. Какой гимнаст разработал популярную ныне систему тренировок “кроссфит”?

+ А. Грег Глассман.

Б. Боб Харпер.

В. Джон Уэлборн.

28. Позы, принимаемые человеком, занимающимся йогой, называются:

+ А. Асаны.

Б. Босу.

В. Цигун.

29. Что дословно означает слово “фитнес” (от англ. “fitness”)?

А. Соответствие, пригодность.

Б. Физическая культура.

В. Бодрость.

30. Какого направления фитнеса не существует?

А. Бодифлекс.

Б. Стретчинг.

+ В. Аквабосу.

Вопросы к контрольным работам.

1. Социально-биологические основы аэробики.
2. История возникновения и развития аэробики.
3. Категория аэробной подготовленности.
4. Критерии выявления аэробных способностей по Кеннету Куперу.
5. Биологические механизмы в сериях цепочки упражнений аэробного комплекса.
6. Какие средства физкультурного воспитания применяются в первой части аэробики-разминки.
7. История возникновения и развития аэробики.
8. Аэробные упражнения, их фазы.
9. Особенности в спортивной и оздоровительной аэробике.
10. Варианты упражнений на растягивание для предотвращения болей в пояснице (комплекс Уильямса).
11. Особенности в спортивной и оздоровительной аэробике.
12. Характеристика второй фазы комплекса аэробных упражнений.
13. Аэробные упражнения, их фазы.
14. Характеристика ритмической гимнастики как основного вида занятий в аэробике.
15. Характеристика третьей фазы комплекса аэробной гимнастики.
16. Особенности ритмической гимнастики в системе аэробики.
17. Характеристика видов упражнений физической нагрузки в аэробике.
18. Метод музыкальной интерпретации в занятиях ритмической гимнастики.
19. Методики проведения самостоятельных занятий аэробикой.
20. Цели седьмой серии цепочки упражнений в аэробике.
21. Методы проведения самостоятельных занятий в аэробике.
22. Определение уровня подготовленности к аэробной нагрузке.
23. Дать определение аэробной нагрузке.
24. Принципы проведения самостоятельных занятий аэробными упражнениями.
25. Хореография в аэробике. Характеристика аэробных соединений в комбинации упражнений.
26. Значение хореографии в аэробной подготовке.
27. Разновидности стилей в структуре аэробного занятия.
28. Основные методы и стили аэробных соединений и комбинаций в аэробной

тренировке.

29. Базовые движения хореографии в аэробном уроке.
30. Характеристика силовой тренировки.
31. Основные законы дыхания при выполнении аэробных упражнений.
32. Методика проведения четвертой фазы аэробного занятия.
33. Тестирование силовой подготовленности в аэробике.
34. Отличие фитнеса от шейпинга.
35. Контроль увеличения мышечной массы тела.
36. Базовая тренировка в аэробике.
37. Основы ЗОЖ студента средствами аэробики.
38. Тесты Купера по количеству повторений.
39. Физиологический эффект аэробных занятий базовой аэробики.
40. Структура аэробных соединений в базовой аэробике.
41. Запрещенные элементы в оздоровительной аэробике.
42. Способы повышения интенсивности нагрузки в уроках базовой аэробики.
43. Фитнесс для детей и подростков.
44. Основные принципы роста и физического развития детей.
45. Понятие «двигательная активность».
46. Особенности проведения аэробных занятий в связи с физиологическими потребностями детей.
47. Физиологические потребности детей и подростков.
48. Понятие физическая активность.
49. Индивидуальный подход направленного развития физических качеств детей в аэробике.
50. Нетрадиционные ритмико-пластические виды в оздоровительной аэробике.
51. Принципы развития пластики тела.
52. Особенности занятий аэробики на мячах.
53. Характеристика степ-, слайд-, сайкл- аэробики.
54. Отображение характера музыки в танцевальной аэробике.
55. Особенности занятий аква-аэробики.
56. Характеристика восточных нетрадиционных видов аэробики.

Перечень вопросов к экзамену.

1. Аэробика - как одно из направлений двигательной активности в оздоровительной гимнастике.
2. Оздоровительная аэробика как одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой.
3. Оздоровительная аэробика и ее классификация по содержанию программы.
4. Классификация оздоровительной аэробики, построенная с учетом разного возраста и уровня подготовленности занимающихся.
5. Основная цель направлений оздоровительной аэробики.
6. Спортивная аэробика и ее характеристика.
7. Прикладная (вспомогательная) аэробика и ее характеристика.
8. Музыкальное сопровождение в аэробике.
9. Ритм, характер и управление темпом движений в аэробике, ритмической гимнастике, шейпинге, фитнесе и других аэробных видах.
10. Повышение эффективности занятия аэробикой от варьирования темпа музыки и движения.
11. Термины основных шагов и их разновидностей, используемые в аэробике.
12. Разновидности аэробных шагов.
13. Термины движений рук, используемые в аэробике.
14. Интернациональные символы-жесты в аэробике.
15. Основные внешние факторы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой.

16. Основные внутренние факторы, обеспечивающие безопасность занятий аэробикой.
 17. Совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям.
 18. Упражнения, рекомендуемые для использования в уроке аэробики.
 19. Структура урока по оздоровительной аэробике.
 20. Последовательность действий в аэробной программе.
 21. Выбор вида оздоровительных занятий с учетом интересов занимающихся и их подготовленности.
 22. Подбор музыки с определенным числом ритмичных ударов в минуту для каждого упражнения.
 23. Запись фонограммы для всего урока (без перерывов в звучании музыки).
 24. Конструирование упражнений и хореографических соединений для разных частей урока.
 25. Распределение в уроке различных по нагрузке упражнений и соединений.
 26. Разучивание тренером разработанной программы (самотренировка).
 27. Обучение занимающихся оздоровительной программе.
 28. Управление нагрузкой на занятиях.
 29. Два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики.
 30. Свободный стиль (фристайл) и структурный - (хореографический).
 31. Три части классического урока аэробики: подготовительная, основная и заключительная.
 32. Задачи подготовительной части урока аэробики.
 33. Задачи основной части урока аэробики.
 34. Задачи заключительной части урока аэробики.
 35. Изменения приемов организации и проведения групповых занятий по аэробике.
 36. Режим занятий и регулирование нагрузки в аэробном занятии.
 37. Характеристика аэробных видов спорта: спортивная и оздоровительная аэробика.
 38. Характеристика аэробных видов спорта: ритмическая, женская, эстетическая гимнастика.
 39. Характеристика аэробных видов спорта: футбол, А-бол аэробика.
 40. Характеристика аэробных видов спорта: фитнес, шейпинг.
 41. Характеристика аэробных видов спорта: степ, слайд, памп аэробика, бодиформинг.
 42. Характеристика аэробных видов спорта: танцевальные виды аэробики, силовой тренинг.
 43. Флекс и стрейчинг в аэробных занятиях.
 44. Характеристика аэробики в черлидинге и единоборствах.
 45. Государственная политика в области развития новых видов спорта.
 46. "Периодичный тренинг", "Продолжительный тренинг" " в аэробной части урока.
 47. Оптимальная величина ЧСС для женщин разного возраста и степени их подготовленности.
 48. Методические приемы в занятиях аэробикой.
 49. Поточный (непрерывный) и серийно-поточный (с минимальными перерывами между различными упражнениями) методы проведения упражнений занятия аэробикой.
 50. Использование "интервального" метода и метода "круговой тренировки" в оздоровительной аэробике.
 51. Специфичные методы при проведении занятий аэробикой: метод музыкальной интерпретации, усложнения, метод сходства и метод блоков.
- Формы текущего и промежуточного контроля являются выполнение контрольных

работ, творческих работ, в том числе и таблицы анализа различных периодов развития видов аэробики. Итоговая форма контроля является экзамен.

Самостоятельная работа бакалавра организуется в форме самоподготовки к лекционным и семинарским занятиям, составления конспектов, разработка проектов.

Текущий контроль осуществляется оцениванием по рейтинговой шкале в качестве посещения и активности работы на семинарских занятиях.

Промежуточный контроль выражается в средней отметке за выполненные задания, предусмотренные учебной дисциплиной один раз в месяц. Итоговый контроль производится в конце семестра по сумме выполненных заданий промежуточных рейтингов.

Таблица 9. Примеры оценочных средств по каждому типу заданий

<i>№ п/п</i>	<i>Тип задания</i>	<i>Формулировка задания</i>	<i>Правильный ответ</i>	<i>Время выполнения (в минутах)</i>
УК - 7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
1	<i>Задание закрытого типа</i>	<i>1.Какой прыжок не используется в аэробике? А) «так джамп» Б) «страдл» В) «выше неба»</i>	<i>б</i>	<i>1</i>
2		<i>2.Продолжительность аэробной нагрузки а: 1,5 часа б: один час в: от 25 до 40 минут г: 15 минут</i>	<i>в</i>	<i>1</i>
3		<i>3. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы: 1-слабую, среднюю, сильную 2-оздоровительную, физкультурную, спортивную 3-основную, подготовительную, специальную 4-без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья</i>	<i>3</i>	<i>1</i>

<i>№ п/п</i>	<i>Тип задания</i>	<i>Формулировка задания</i>	<i>Правильный ответ</i>	<i>Время выполнения (в минутах)</i>
4		4. На любых занятиях физической активностью работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения: а-вводной б-подготовительной в- основной г- заключительной	в	1
5		5. В физическом воспитании величина физической нагрузки на уроке физической культуре контролируется: а- по пульсу (частоте сердечных сокращений) б- по частоте дыхания в- по частоте движений г- по внешним признакам утомления д- по желанию заниматься (отметьте все варианты)	а, г	3
6	Задание открытого типа	Перечислите основные этапы профессионально-педагогической деятельности фитнес инструктора:	1 подготовка к процессу физического воспитания 2 практическая деятельность на уроке 3 контроль за эффективностью педагогического процесса	4
7		Влияние физических упражнений на	Положительное только в случае, если заниматься ими на пределе	4

№ n/n	Тип задания	Формулировка задания	Правильный ответ	Время выполнения (в минутах)
		организм человека	своих физических возможностей.	
		Что такое аэробика?	-вид спорта, с применением набора определенных базовых шагов и их вариаций, исполняемых под музыку и без пауз между шагами	5
9	Задание комбинированного типа	Что дословно означает слово “фитнес”	<u>англ.</u> fitness, от глагола to fit — «соответствовать; быть в хорошей форме»; также встречается русское написание с двойной буквой «с» — фитнесс) — вид физической активности, который направлен на поддержание хорошей общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок. В более широком смысле — общая физическая пригодность <u>организма человека</u> для определённого вида физической деятельности.	5

Полный комплект оценочных материалов по дисциплине (модулю) (фонд оценочных средств) хранится в электронном виде на кафедре, утверждающей рабочую программу дисциплины (модуля), и в Центре мониторинга и аудита качества обучения.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Дисциплина Физкультурно-спортивные технологии

Курс 2 семестр 3

Кафедра образовательных технологий физической культуры и спорта

ФИО Карпенко В.Н. старший преподаватель

Число дидактических единиц 3

Максимальное количество баллов за работу в течении семестра: 50 баллов

Итоговый контроль 50 баллов

Таблица 10 – Технологическая карта рейтинговых баллов по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые мероприятия	Количество мероприятий/ баллы	Максимальное количество баллов	Срок предоставления
Основной блок				
1.	Выступление на семинарских занятиях			по расписанию
1.1.	полный ответ по вопросу	2 балла	5	
1.2.	доклад (сообщение) по	до 1 балла	3	

	дополнительной теме			
1.3	дополнение к ответам	0,2-0,5 балла	2	
2	Участие в практических занятиях			по расписанию
2.1	ответы (по разделам)	2 балла	8	
2.2	Проведение урока ФК	1 балла	6	
2.3	Демонстрация презентаций	2 балла	2	
3.	Тестирование	0,2 балл за каждый правильный ответ	4	по расписанию
4	Коллоквиум по теме «Требования к уроку физической культуры в школе.»	2 балла за коллоквиум	2	по расписанию
5	контроль творческой самостоятельной работы			по расписанию
5.1.	сдача Конспекта урока по физической культуре.	2 балл	2	
5.2	Ведение рабочей тетради	2 балла за задание	6	
Промежуточный контроль			40	
7	Блок бонусов			
7.1	Посещение занятий	0,25 балла за занятие, но не более 4	10	по расписанию
7.2.	Активность студента на занятии	0,25 балла за занятие, но не более 4		
7.3.	Активное участие в беседах, коллоквиуме и т.д.	2 балла		по расписанию
Всего			50	
дополнительный блок				
8	Экзамен		50	по расписанию
Итого			100	

Таблица 11. Система штрафов (для одного занятия)

Показатель	Балл
<i>Опоздание на занятие</i>	10
<i>Нарушение учебной дисциплины</i>	10
<i>Неготовность к занятию</i>	20
<i>Пропуск занятия без уважительной причины</i>	30

Таблица 12. Шкала перевода рейтинговых баллов в итоговую оценку за семестр по дисциплине (модулю)

семестр по дисциплине (модулю)		
Сумма баллов	Оценка по 4-балльной шкале	
90–100	5 (отлично)	Зачтено
85–89	4 (хорошо)	
75–84		
70–74		
65–69		
60–64	3 (удовлетворительно)	
Ниже 60	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

8.1 Основная литература:

1. Борисова, В. В. (мастер спорта СССР по художественной гимнастике; кандидат педагогических наук; доцент). Фитнес-технологии - новый раздел в школьном физическом воспитании [Текст] / В. В. Борисова, О. П. Панфилов, Т. А. Шестакова ; В. В. Борисова, О. П. Панфилов, Т. А. Шестакова // Физическая культура в школе. - 2013. - № 4. - С. 39-44. - Библиогр.: с. 44 (5 назв.). – табл.
2. Бренч, С. В. (аспирантка; преподаватель ; Уральский государственный университет физической культуры). Фитнес-аэробика как новый вид спортивной деятельности [Текст] / Светлана ; С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2010. - N 5. - С. 77-79. - Библиогр.: с. 79 (12 назв.). - 1 фот.
3. Гульнева, Е. Г. (учитель физической культуры). Применяя здоровьесберегающие технологии [Текст] / Е. Г. Гульнева ; Е. Г. Гульнева // Физическая культура в школе. - 2012. - № 8. - С. 40-41.
4. Полухина, Т. Г. Фитнес-аэробика как содержание третьего урока [Текст] / Т. Г. Полухина, И. В. Борнякова ; Т. Г. Полухина, И. В. Борнякова // Физическая культура в школе. - 2012. - № 3. - С. 47-52. - Подстроч. примеч. - табл.
5. Башта Л.Ю., Теоретические и практические основы двигательной рекреации [Электронный ресурс]: учебное пособие / Башта Л. Ю. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. - 132 с. - ISBN -- - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sibguvk_007.html

8.2 Дополнительная литература:

1. Бурухин, С. Ф. (доктор педагогических наук). Стретчинг на уроках физической культуры [Текст] / С. Ф. Бурухин, Е. В. Кулагина ; С. Ф. Бурухин, Е. В. Кулагина // Физическая культура в школе. - 2012. - № 6. - С. 21-22. - 2 рис.
2. Гоголевский, Е. Тренажерные устройства из резины / Е. Гоголевский // Спорт в школе (Прилож. "Первое сентября"). - 2007. - №.5.- С.14-20.
3. Пономарев, Ю. В. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе [Текст] / Ю. В. Пономарев, Е. Г. Сайкина, Н. А. Лосева ; Г. Н. Пономарев, Е. Г. Сайкина, Н. В. Лосева // Теория и практика физической культуры. - 2011. - N 8. - С. 55-60. - Библиогр.: с. 60 (9 назв.).
4. Рожнова С.И. Комплекс американской аэробики для начинающих. - М.: НПЦ ЦНИИ "Спорт" Госкомспорт СССР, 2010. – 18 с.
5. Вестник спортивной науки №3/2016 [Электронный ресурс] / - М. : Спорт, 2016. - ISBN -- - Режим доступа: http://www.studentlibrary.ru/book/sport_03_2016.html
6. Димова А.Л., Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] / Р.В. Чернышева, А.Л. Димова - М. : Советский спорт, 2004. - 28 с. - ISBN 5-98156-022-3 - Режим доступа:<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN5981560223.html>

8.3 Интернет-ресурсы, необходимые для освоения дисциплины (модуля)

Электронная библиотека «Астраханский государственный университет» собственной генерации на платформе ЭБС «Электронный Читальный зал – БиблиоТех».
<https://biblio.asu.edu.ru>

Электронная библиотечная система BOOK.ru. www.book.ru

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Используется аудиторный и библиотечный фонд АГУ, а также компьютерный класс с выходом в Интернет.

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. Для инвалидов содержание рабочей программы дисциплины (модуля) может определяться также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

10. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ПРИ ОБУЧЕНИИ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков. Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания. Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.). Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь. Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме. При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся

необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).