

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Елабужский институт (филиал) КФУ



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Елабужского института КФУ  
Е.Е. Мерзон



Программа дисциплины (модуля)

*Атлетическая гимнастика и фитнес-технологии*

Направление подготовки/специальность: 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

## Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО
2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
  - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
  - 4.2. Содержание дисциплины (модуля)
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины (модуля) к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
13. Приложение №1. Фонд оценочных средств
14. Приложение №2. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
15. Приложение №3. Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

Программу дисциплины разработал(а) к.н. (доцент) Коткова Л.Ю. (Кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности), LYKotkova@kpfu.ru

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль), должен обладать следующими компетенциями:

| <b>Шифр компетенции</b> | <b>Расшифровка приобретаемой компетенции</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1                    | Способен использовать психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся                                                                                                                                                                                  |
| ПК-1.1                  | Знать методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков; методы и организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и в спортивной подготовке; структуру и методику урока физической культуры |
| ПК-1.2                  | Уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; использовать элементы исследовательской работы в физической культуре и спорте                                                                                 |
| ПК-1.3                  | Владеть технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, с учетом психолого-педагогических и медико-биологических знаний                                                                                                                                                                                                 |
| ПК-2                    | Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом                                                                                                                                                                                                                           |
| ПК-2.1                  | Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации                                                      |
| ПК-2.2                  | Уметь применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации                                                                                                                                                        |
| ПК-2.3                  | Владеть методикой формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций                                                                                                                                              |
| ПК-3                    | Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ПК-3.1                  | Знать средства, методы и функции оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физической культуры и спорта.                                                                                                                                                                                                             |
| ПК-3.2                  | Уметь составлять комплексы оздоровительно-рекреационных упражнений; оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок; применять методы врачебно-педагогического контроля при проведении оздоровительно-рекреационных мероприятий и спортивных тренировок.                                                                                            |
| ПК-3.3                  | Владеть методами тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности                                                                                                                                                                                                               |

Обучающийся, освоивший дисциплину (модуль):

Должен знать:

психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям;

эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни;

средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом.

Должен уметь:

применять психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям;

применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений;

оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий.

Должен владеть:

на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимые для обучения двигательным действиям;

методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений;

методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта.

## **2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП ВО**

Данная дисциплина (модуль) включена в раздел "Б1.В.ДВ.03.01 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.01 "Педагогическое образование (Физическая культура)" и относится к части, формируемая участниками образовательных отношений.

Осваивается на 4 курсе в 7, 8 семестрах.

## **3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы) на 108 часа(ов).

Контактная работа - 10 часа(ов), в том числе лекции - 2 часа(ов), практические занятия - 8 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 89 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 9 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: экзамен в 7 семестре; отсутствует в 8 семестре.

## **4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

### **4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

| N  | Разделы дисциплины / модуля                                                             | С е м е с тр | Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах) |                      |                     | Самостоятельная работа |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|
|    |                                                                                         |              | Лекции                                                   | Практические занятия | Лабораторные работы |                        |
| 1. | Тема 1. Атлетическая гимнастика и силовые виды спорта. Телосложения и их классификации. | 7            | 2                                                        | 2                    | 0                   | 20                     |

|    |                                                                                                                  |   |   |   |   |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|----|
| 2. | Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц                                     | 7 | 0 | 4 | 0 | 20 |
| 3. | Тема 3. Организация и проведение соревнований по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт) | 7 | 0 | 2 | 0 | 22 |
| 4. | Тема 4. Организация тренировочного процесса по мягкому фитнесу.                                                  | 8 | 0 | 0 | 0 | 27 |
|    | Итого 108 часов                                                                                                  |   | 2 | 8 | 0 | 89 |

#### 4.2 Содержание дисциплины (модуля)

##### Тема 1. Атлетическая гимнастика и силовые виды спорта. Телосложения и их классификации.

Понятия атлетическая гимнастика, атлет, бодибилдинг, армрестлинг, пауэрлифтинг. Средства атлетической гимнастики. Эволюцию атлетической гимнастики в России и за рубежом. Влияние упражнений атлетической гимнастики на организм человека. Понятия конституция человеческого организма, телосложение, соматотип. Классификация фигур по особенностям телосложения: астеник, нормостеник, гиперстеник. Классификация фигур по пропорциям между плечевым поясом, талией и бедрами: типы фигур А, Х, Н, Т. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.

##### Тема 2. Упражнения атлетической гимнастики для развития различных групп мышц

Различные виды упражнений на развитие мышц плечевого пояса, груди, рук, спины, пресса, ног. Суперсерии. Сет и суперсет. Основные принципы и правила построения тренировочных программ. Тренировочные планы по атлетической гимнастике для начинающих. Программы по атлетической гимнастике сложного уровня. Тренировочные программы для женщин. Программы по атлетической гимнастике без отягощений

##### Тема 3. Организация и проведение соревнований по силовым видам спорта (пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт)

Подготовка к проведению соревнований различного уровня по пауэрлифтингу, армрестлингу и гиревому спорту. Заявки. Участники соревнований. Возрастные группы. Подготовка места проведения соревнований. Судейский корпус. Медицинский персонал. Протоколы проведения соревнований. Награждение победителей и призеров.

##### Тема 4. Организация тренировочного процесса по мягкому фитнесу.

Понятие, структура и содержание "Мягкого фитнеса". Стрейтч и пилатес как направления мягкого фитнеса. Особенности и методики. Отличительные особенности и виды стретчинга. Понятие - гибкость. Основные компоненты урока "Stretch". Методика их проведения. Музыкальное сопровождение. Стретчинг в персональной тренировке.

История метода Пилатеса. Основные принципы и физиологические основы системы упражнений. Правила техники безопасности при проведении занятий программы Пилатес. Базовые упражнения программы Пилатес и техника их выполнения. Базовые принципы программы Пилатес.

#### 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301)

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996ин/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Правила внутреннего распорядка федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Локальные нормативные акты Казанского (Приволжского) федерального университета

#### 6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) включает оценочные материалы, направленные на проверку освоения компетенций, в том числе знаний, умений и навыков. Фонд оценочных средств включает оценочные средства текущего контроля и оценочные средства промежуточной аттестации.

В фонде оценочных средств содержится следующая информация:

- соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю);
- критерии оценивания сформированности компетенций;
- механизм формирования оценки по дисциплине (модулю);
- описание порядка применения и процедуры оценивания для каждого оценочного средства;
- критерии оценивания для каждого оценочного средства;
- содержание оценочных средств, включая требования, предъявляемые к действиям обучающихся, демонстрируемым результатам, задания различных типов.

Фонд оценочных средств по дисциплине находится в Приложении 1 к программе дисциплины (модуля).

## 7. Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины (модуля) предполагает изучение основной и дополнительной учебной литературы. Литература может быть доступна обучающимся в одном из двух вариантов (либо в обоих из них):

- в электронном виде - через электронные библиотечные системы на основании заключенных КФУ договоров с правообладателями;

- в печатном виде - в Научной библиотеке Елабужского института КФУ Обучающиеся получают учебную литературу на абонементе по читательским билетам в соответствии с правилами пользования Научной библиотекой.

Электронные издания доступны дистанционно из любой точки при введении обучающимся своего логина и пароля от личного кабинета в системе "Электронный университет". При использовании печатных изданий библиотечный фонд должен быть укомплектован ими из расчета не менее 0,25 экземпляра дополнительной литературы на каждого обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих данную дисциплину.

Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля), находится в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины. Он подлежит обновлению при изменении условий договоров КФУ с правообладателями электронных изданий и при изменении комплектования фондов Научной библиотеки Елабужского института КФУ.

## 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Журнал: Теория и практика физической культуры: <http://teoriya.ru/ru>

Журнал: Вестник педагогики физической культуры и спорта: <http://www.ped-vestnik.ru/>

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: <https://www.gto.ru/>

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

| Вид работ            | Методические рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| лекции               | Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции<br>В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. |
| практические занятия | Методические рекомендации по работе на практических занятиях<br>Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторами могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем.<br>В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты:<br>- постановка проблемы;<br>- варианты решения;<br>- аргументы в пользу тех или иных вариантов решения.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу.<br>При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например, на сайте <a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| самостоя-<br>тельная работа | Методические рекомендации по самостоятельной работе над изучаемым материалом.<br>При самостоятельной работе над изучаемым материалом студентам следует работать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам. Подготовка к занятию включает 2 этапа: 1й - организационный; 2й - закрепление и углубление теоретических знаний. На первом этапе слушатель планирует свою самостоятельную работу, которая включает: - уяснение задания на самостоятельную работу; - подбор рекомендованной литературы; - составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки. |
| экзамен                     | Методические рекомендации по подготовке к экзамену. При подготовке к экзамену необходимо опираться на лекционный материал, данный преподавателем на занятиях, а также на источники, которые разбирались на практических занятиях и литературу, найденную студентом самостоятельно. Каждый билет на экзамен содержит два вопроса.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем, представлен в Приложении 3 к рабочей программе дисциплины (модуля).

#### **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по дисциплине (модулю) включает в себя следующие компоненты:

Спортивный зал. Комплект мебели (посадочных мест) 25 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Спортивное оборудование: ворота (2), корзины баскетбольные (4), волейбольная сетка, шведские стенки (6), маты (4), вешалка, теннисная сетка, перекладины для бега с препятствием, для прыжков в высоту, гимнастические скамейки. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Казанская, д. 89, 5 Игровой зал.

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации. Комплект мебели (посадочных мест) 32 шт. Комплект мебели (посадочных мест) для преподавателя 1 шт. Напольная меловая доска 1 шт. Стенды настенные 8 шт.

Ноутбук Lenovo ideapad 330 1 шт. Проектор EPSON EB-535W 1 шт. Интерактивная доска EliteBoard WR-84A10 1 шт. Выход в Интернет, внутривизовская компьютерная сеть, доступ в электронную информационно-образовательную среду. Набор учебно-наглядных пособий: комплект презентаций. 423600, Республика Татарстан, г. Елабуга, ул. Азина, д. 98  
ауд. 12

#### **12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатуры;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;

- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;

- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;

- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи:

- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;

- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;

- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.01 "Педагогическое образование" и профилю подготовки "Физическая культура".



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»  
Елабужский институт (филиал)

**Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)**  
**Б1.В.ДВ.03.01 – Атлетическая гимнастика и фитнес-технологии**

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)
2. Критерии оценивания сформированности компетенций
3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию
4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания
- 4.1. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**
- 4.1.1. Устный опрос
  - 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.1.1.2. Критерии оценивания
  - 4.1.1.3. Содержание оценочного средства
- 4.1.2. Письменная работа
  - 4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.1.2.2. Критерии оценивания
  - 4.1.2.3. Содержание оценочного средства
- 4.2. **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**
- 4.2.1. Экзамен
  - 4.2.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания
  - 4.2.1.2. Критерии оценивания
  - 4.2.1.3. Оценочные средства

# 1. Соответствие компетенций планируемым результатам обучения по дисциплине (модулю)

| Код и наименование компетенции                                                                                                                                                                                                              | Индикаторы достижения компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Проверяемые результаты обучения для данной дисциплины                                                                                                                                   | Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ПК-1 Способен использовать психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки, необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся | ПК-1.1 Знать методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастнополовые закономерности развития физических качеств и формирование двигательных навыков; методы и организацию спортивно-педагогического, медицинского и комплексного контроля в физической культуре и в спортивной подготовке; структуру и методику урока физической культуры | Знает психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям                                            | <b>Текущий контроль:</b><br>Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4<br>Письменная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 3. Тема 4<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Экзамен |
|                                                                                                                                                                                                                                             | ПК-1.2 Уметь оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий; осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий с использованием инструментальных методик; использовать элементы исследовательской работы в физической культуре и спорте                                                                                | Умеет применять психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям                                  |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                                             | ПК-1.3 Владеет технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий, с учетом психолого-педагогических и медико-биологических знаний                                                                                                                                                                                                | Владеет на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимыми для обучения двигательным действиям.                       |                                                                                                                                                                              |
| ПК-2 Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования                                                                                                                                                        | ПК-2.1 Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Знать эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового | <b>Текущий контроль:</b><br>Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4<br>Письменная работа:                                                                               |

|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом                                     | развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни; дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; основные понятия и концепции маркетинговой деятельности в физкультурно-спортивной организации                                              | образа жизни.                                                                                                                                                                  | Тема 1; Тема 2; Тема 3. Тема 4<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Экзамен                                                                                                |
|                                                                                                                                                   | ПК-2.2 Уметь применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, а также разрабатывать план маркетингового исследования для физкультурно-спортивной организации           | Уметь применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений.           |                                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                   | ПК-2.3 Владеть методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых, а также методами осуществления маркетинговых коммуникаций | Владеть методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений.                             |                                                                                                                                                                              |
| ПК-3 Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач | ПК-3.1 Знать средства, методы и функции оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры; анатомо-физиологические, гигиенические и психолого-педагогические основы физической культуры и спорта                                                                  | Знать средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом. | <b>Текущий контроль:</b><br>Устный опрос: Тема 1; Тема 2; Тема 3, Тема 4<br>Письменная работа: Тема 1; Тема 2; Тема 3. Тема 4<br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>Экзамен |
|                                                                                                                                                   | ПК-3.2 Уметь составлять комплексы оздоровительно-рекреационных упражнений; оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий и спортивных тренировок; применять методы врачебно-педагогического контроля при проведении                  | Уметь оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий.                                                                             |                                                                                                                                                                              |

|  |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                    |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | оздоровительно-рекреационных мероприятий и спортивных тренировок                                                                                                                                                 |                                                                                                    |  |
|  | ПК-3.3 Владеть методами тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта, а также методами врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности | Владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. |  |

## 2. Критерии оценивания сформированности компетенций

| Компетенция | Зачтено                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                    | Не зачтено                                                                                                                                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Высокий уровень (отлично)                                                                                                                                                           | Средний уровень (хорошо)                                                                                                                                                                   | Низкий уровень (удовлетворительно)                                                                                                                                                                 | Ниже порогового уровня (неудовлетворительно)                                                                                                                                             |
| ПК-1        | Достаточно знает психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям                             | Демонстрирует хорошие знания психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям                        | Недостаточно знает психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям                                          | Не знает психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям                                          |
|             | Умеет применять психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям.                             | Демонстрирует умения применять психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям.                     | Допускает ошибки при проявлении умения применять психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям.           | Не умеет применять психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие основы, необходимые для обучения двигательным действиям.                               |
|             | На высоком уровне владеет на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимыми для обучения двигательным действиям. | Демонстрирует владение методикой на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимыми для обучения двигательным действиям. | Владеет с допустимыми ошибками методикой на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимыми для обучения двигательным действиям. | Отсутствует владение методикой на практике психолого-педагогическими и медико-биологическими, организационно-управленческими основами, необходимыми для обучения двигательным действиям. |
| ПК-2        | Достаточно знает эстетические, нравственные и духовные ценности                                                                                                                     | Демонстрирует хорошие знания эстетические, нравственные и                                                                                                                                  | Недостаточно знает эстетические, нравственные и духовные ценности                                                                                                                                  | Не знает эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и                                                                                                            |

|      |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни                                           | духовные ценности физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни                                             | физической культуры и спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни                                                       | спорта; средства и методы физической культуры для развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни                                                         |
|      | Умеет применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений.                      | Демонстрирует умения применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений.                           | Допускает ошибки при проявлении умения применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений. | Не умеет применять средства и методы в формировании здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений.           |
|      | На высоком уровне владеет методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений.                      | Демонстрирует владение методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений.                                             | Владеет с допустимыми ошибками методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений.                             | Отсутствует владение методикой формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений.                   |
| ПК-3 | Достаточно знает средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом. | Демонстрирует хороший уровень знания средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом. | Допускает ошибки в знании средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом.    | Не знает средства и методы оздоровительно-рекреационной, реабилитационной физической культуры, определяющие функциональное состояние занимающихся физической культурой и спортом. |
|      | Умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий                                                                                         | С небольшими ошибками умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий                                                                                       | Допускает значительные ошибки в умении оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий                                                                    | Не умеет оценивать эффективность физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных занятий                                                                              |
|      | Без ошибок владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной                                                                                                           | Допускает ошибки в использовании методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной                                                                                                                 | Допускает значительные ошибки в использовании методикой тестирования в рамках оздоровительно-                                                                                                         | Не владеет методикой тестирования в рамках оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта.                                                                             |

|  |                               |                               |                                             |  |
|--|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|--|
|  | физической культуры и спорта. | физической культуры и спорта. | рекреационной физической культуры и спорта. |  |
|--|-------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------|--|

### 3. Распределение оценок за формы текущего контроля и промежуточную аттестацию

7 семестр:

Текущий контроль:

1. Письменная работа тема оценочного средства 1, 2,3,4.
2. Устный опрос тема оценочного средства 1, 2,3,4

Выполнение каждого оценочного средства оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за текущий контроль представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства.

7 семестр:

Промежуточная аттестация – экзамен

1. Устный опрос

Выполнение каждого задания за промежуточную аттестацию оценивается по шкале: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно.

Общая оценка за промежуточную аттестацию представляет собой среднее значение между полученными оценками за все оценочные средства промежуточной аттестации.

В случае невозможности установления среднего значения оценки за промежуточную аттестацию (например, «хорошо» или «отлично»), итоговая оценка выставляется экзаменатором, исходя из принципа справедливости и беспристрастности на основании общего впечатления о качестве и добросовестности освоения обучающимся дисциплины (модуля).

Виды оценок:

**Для экзамена:**

Отлично

Хорошо

Удовлетворительно

Неудовлетворительно

#### 4. Оценочные средства, порядок их применения и критерии оценивания

##### 4.1. Оценочные средства текущего контроля

###### 4.1.1. Устный опрос

###### 4.1.1.1. Порядок проведения и процедура оценивания

Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.

###### 4.1.1.2. Критерии оценивания

**Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения

**Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения

###### 4.1.1.3. Содержание оценочного средства

Формулировка задания

Атлетическая гимнастика как вид спорта

1. Понятие атлетической гимнастики и ее основные средства
2. История развития атлетической гимнастики в России
3. Влияние атлетической гимнастики на организм человека
4. Понятия конституция человеческого организма, телосложение
5. Классификация фигур по особенностям телосложения
6. Классификация фигур по пропорциям между плечевым поясом, талией и бедрами
7. Принципы рационального питания
8. Витамины и их значение для развития организма
9. Аминокислоты и их роль

Упражнения атлетической гимнастики для развития отдельных групп мышц

1. Упражнения на развитие плечевого пояса
2. Упражнения на развитие грудных мышц
3. Упражнения на развитие мышц рук
4. Упражнения на развитие мышц спины
5. Упражнения для развития пресса
6. Упражнение на развитие мышц ног

Организация тренировочного процесса по силовому фитнесу

1. Принципы построения тренировочных планов
2. Упражнения для верхней части тела
3. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса
4. Упражнения для ягодичных мышц
5. Упражнения для развития мышц ног

Организация тренировочного процесса по мягкому фитнесу

1. Понятия аэробика и аэробная нагрузка
2. Возникновение аэробики
3. Классификация аэробной нагрузки
4. Характеристики аэробной тренировки
5. Музыкальное сопровождение в аэробике
6. Основные движения базовой аэробики
7. Интервальная тренировка
8. Танцевальная тренировка
9. Основные шаги в аэробике
10. Основные движения рук в аэробике
11. Стрейчинг

#### **4.1.2. Письменная работа**

##### **4.1.2.1. Порядок проведения и процедура оценивания**

Обучающиеся получают задание по освещению определённых теоретических вопросов или решению задач. Работа выполняется письменно и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.

##### **4.1.2.2. Критерии оценивания**

**Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий

**Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.

##### **4.1.2.3. Содержание оценочного средства**

*Формулировка задания*

1. Упражнения на развитие грудных мышц
2. Упражнения на развитие мышц разгибателей руки
3. Упражнения на развитие мышц сгибателей руки
4. Упражнения на развитие трапецевидной мышцы



5. Упражнения на развитие мышц предплечья
6. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса
7. Упражнения на развитие широчайших мышц спины
8. Упражнения на развитие мышц поясничного отдела спины
9. Упражнения на развитие ягодичных мышц
10. Упражнения на развитие мышц разгибателей ноги
11. Упражнения на развитие мышц сгибателей ноги
12. Упражнения на развитие икроножных мышц
13. Упражнения на развитие приводящих мышц ног
14. Упражнения на развитие дельтовидных мышц

## **4.2. Оценочные средства промежуточной аттестации**

### **4.2.1. Экзамен**

#### **4.2.1.1. Порядок проведения.**

По дисциплине предусмотрен экзамен. Экзамен проходит по билетам. В каждом билете два вопроса.

Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Экзамен проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.

#### **4.2.1.2. Критерии оценивания.**

**Оценка «отлично» ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

**Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

**Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

**Оценка «неудовлетворительно» ставится, если обучающийся:**

Обучающийся продемонстрировал знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

#### **4.2.1.3. Оценочные средства.**

**билет: устные ответы на 2 вопроса**

1. Понятие атлетической гимнастики и ее основные средства
2. История развития атлетической гимнастики в России
3. Влияние атлетической гимнастики на организм человека
4. Понятия конституция человеческого организма, телосложение
5. Классификация фигур по особенностям телосложения
6. Классификация фигур по пропорциям между плечевым поясом, талией и бедрами
7. Упражнения на развитие плечевого пояса
8. Упражнения на развитие грудных мышц
9. Упражнения на развитие мышц рук
10. Упражнения на развитие мышц спины
11. Упражнения для развития пресса
12. Упражнение на развитие мышц ног
13. Принципы рационального питания
14. Витамины и их значение для развития организма
15. Аминокислоты и их роль
16. Принципы построения тренировочных планов
17. Понятия аэробика и аэробная нагрузка

18. Возникновение аэробики
19. Классификация аэробной нагрузки
20. Характеристики аэробной тренировки
21. Основные термины в аэробике
22. Музыкальное сопровождение в аэробике
23. Основные движения базовой аэробики
24. Интервальная тренировка
25. Танцевальная тренировка
26. Основные шаги в аэробике
27. Основные движения рук в аэробике
28. Упражнения для верхней части тела
29. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса
30. Упражнения для ягодичных мышц
31. Упражнения для развития мышц ног
32. Стрейчинг

**Перечень литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

**Основная литература:**

1. Григорович Е.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ил. - ISBN 978-985-06-2431-4.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>
2. Муллер, А. Б. Физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко, А. Ю. Близневский. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=443255>
3. Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8.-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=180800>
4. Чертов Н. В.Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9.- URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551007>

**Дополнительная литература:**

1. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. - Минск: Выш. шк., 2011. - 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.-URL:<http://znanium.com/bookread2.php?book=507251>
2. Пушкина В.Н. Формирование профессионально важных качеств студентов средствами физической культуры [Электронный ресурс] / В.Н. Пушкина, И.В. Мищенко, А.Н. Зелянина - Архангельск : ИД САФУ, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785261010128.html>
3. Яшин, В. Н. ОБЖ : Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. Н. Яшин. - 3-е изд., перераб. - М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. - 128 с.: илл. - ISBN 978-5-9765-1121-7 (Флинта), ISBN 978-5-02-037675-5 (Наука).-URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=465872>

**Перечень информационных технологий, используемых для освоения дисциплины (модуля), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Направление подготовки: 44.03.01 - Педагогическое образование

Профиль подготовки: Физическая культура

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: заочное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2023

Освоение дисциплины (модуля) предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Office Professional Plus 2010,

Kaspersky Endpoint Security для Windows

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, учебно-методические комплексы, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования (ФГОС ВО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.