

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Юров Сергей Серафимович Автономная некоммерческая организация высшего образования

Должность: ректор

Дата подписания: 01.11.2022 15:24:56

Уникальный программный ключ:

3cba11a39f7f7fadc578ee5ed1f72a427b45709d10da52f2f114bf9bf44b8f14

“ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА”

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ БИЗНЕСОМ



УТВЕРЖДАЮ

Ректор  С.С. Юров

«24» февраля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Б1.О.ДЭ.01.01 ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Для направления подготовки:

09.03.02 Информационные системы и технологии
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

производственно-технологический; организационно-управленческий; проектный.

Направленность (профиль):

Информационные системы и технологии в бизнесе

Форма обучения:

очная, заочная

Москва – 2022

Разработчик: Мальцев Сергей Леонидович старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна».

«15» января 2022 г.



/С.Л.Мальцев/

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета



(подпись)

/Н.Е. Козырева /

Заведующий кафедрой
разработчика РПД



(подпись)

/Е.С.Мальцева /

Протокол заседания кафедры № 6 от «27» января 2022 г.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, на приобретение студентами знаний, умений и навыков физкультурно-оздоровительной деятельности, проявляющихся в умении самостоятельно проводить занятия по укреплению здоровья, совершенствованию физического развития и физической подготовленности, как в условиях учебной деятельности, так и в различных формах активного отдыха и досуга;

- обеспечить освоение студентами комплекса знаний, умений и навыков для успешного проведения спортивных мероприятий по выбранной спортивной специализации и на этой основе содействовать формированию у студентов целостного представления о влиянии физической культуры и спорта на дальнейшую профессиональную деятельность.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке бакалавра к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре и спорту и установки на здоровый стиль жизни, физического совершенствования и самовоспитания потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- обеспечить приобретение студентами теоретических сведений об основных этапах возникновения и развития вида спорта в соответствии с выбранной специализацией, сущности и основных его правилах, организации и проведении соревнований;

- способствовать уверенному овладению основными приемами техники, тактики и навыкам в формате выбранной спортивной специализации и дальнейшему их совершенствованию;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

2.1. Место дисциплины в учебном плане:

Блок: Блок 1. Дисциплины (модули).

Часть: Обязательная часть.

Элективная дисциплина

Осваивается: 1-6 семестр.

3. КОМПЕТЕНЦИИ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень	УК-7.1 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества;	Знает: основы здорового образа жизни и применяет их на

<p>физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни УК-7.2 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК-7.3 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>практике Умеет: использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и самосовершенствования Владеет: выполняет установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке</p>
---	---	--

5. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВИДОВ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО СЕМЕСТРАМ

Общая трудоемкость дисциплины «Фитнес-аэробика» для студентов всех форм обучения, реализуемых в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» по направлению подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии: 328 час.

Вид учебной работы	Всего число часов и (или) зачетных единиц (по формам обучения)	
	Очная	Заочная
Аудиторные занятия	328	-
<i>в том числе:</i>		
Лекции	-	-
Практические занятия	328	-
Лабораторные работы	-	-
Самостоятельная работа	-	304
<i>в том числе:</i>		
часы на выполнение КР / КП	-	-
Промежуточная аттестация:		
Вид	зачет (1 – 6 семестры)	зачет (1 – 6 семестры)
Трудоемкость (час.)	-	24
Общая трудоемкость з.е. / часов	328 час.	328 час.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Темы дисциплины		Количество часов (по формам обучения)							
№	Наименование	Очная				Заочная			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
1	Техника безопасности на занятиях	2	4						6
2	Общезафизическая подготовка. Фитбол-аэробика.		60						56
Итого за семестр (часов)		2	64						62
Форма контроля:		<i>зачет</i>			-	<i>зачет</i>			4
3	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке выпускника.		4						4
4	Общезафизическая подготовка. Стретчинг		28						24
Итого за семестр (часов)			32						28
Форма контроля:		<i>зачет</i>			-	<i>зачет</i>			4
5	Составление индивидуального комплекса физических упражнений различной направленности с учетом нозологии обучающегося	2	4						6
6	Общезафизическая подготовка. Степ-аэробика.		60						56
Итого за семестр (часов)		2	64						62
Форма контроля:		<i>зачет</i>			-	<i>зачет</i>			4
7	Основы здорового образа жизни.	2	4						6
8	Общезафизическая подготовка. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга.		60						56
Итого за семестр (часов)		2	64						62
Форма контроля:		<i>зачет</i>			-	<i>зачет</i>			4
9	Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	4						6
10	Общезафизическая подготовка. Пилатес.		60						56
Итого за семестр (часов)		2	64						62
Форма контроля:		<i>зачет</i>			-	<i>зачет</i>			4
11	Средства физической культуры в		4						4

Темы дисциплины		Количество часов (по формам обучения)							
№	Наименование	Очная				Заочная			
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самост. работа (в т.ч. КР / КП)
	регулировании работоспособности человека.								
12	Общефизическая подготовка. Йога.		28						24
Итого за семестр (часов)		2	64						62
Форма контроля:		зачет			-	зачет			4
Итого (часов)		8	320						328
Всего по дисциплине:		328 час.				328 час.			

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Техника безопасности на занятиях.

Возможные травмы и правила оказания первой медицинской помощи пострадавшему на занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Фитнес-аэробика».

Фитбол-аэробика. Особенности содержания занятий по фитбол-аэробике. История развития фитбол-аэробики. Простейшие методики овладения приёмами фитбол-аэробики. Техника безопасности при занятии фитбол-аэробикой.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Фитбол-аэробика.

Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Овладение и совершенствование техникой фитбол-аэробики

Развитие физических качеств. Силовые и динамические упражнения на фитболе. Упражнения на растяжку и расслабление мышц. Освоение техники и выполнение упражнений: Подъемы таза. Отжимания. Обратные отжимания. Скручивание в фитболом. Подъем ног. March - марш (шаги на месте). Step-touch - приставной шаг. Knee-up - колено вверх. Lunge – выпад. Kick - выброс ноги вперед. Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе.

V-step. Упражнения направленные на развитие выносливости. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения локального и регионального характера, упражнения на равновесие, изометрические упражнения с максимальным мышечным напряжением (5–30 с) из различных исходных положений.

Контроль за физической подготовленностью.

Выполнение нормативов.

Тема 3 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке выпускника.

Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Деятельностная сущность физической культуры в различных, сферах жизни. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре.

Техника безопасности на занятиях. Методы развития физических качеств. История возникновения стретчинга. Техника безопасности на занятиях по стретчингом. Противопоказания к занятиям стретчингом.

Тема 4. Общефизическая подготовка. Стретчинг.

Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств обучающегося.

Основы стретчинга. Выполнение упражнений на разогрев мышц, аэробные нагрузки. Разучивание и

совершенствование упражнений на статический, динамический, активно-изолированный, баллистический и нервно-мышечный стретчинг: поза верблюда, растяжка тазобедренного сустава или складка ноги врозь, упражнение лягушка, боковые выпады, бабочка, стретчинг разгибателей предплечья, наклоны головы, стретчинг шеи или повороты головы, наклон вперед для шеи, растяжка плеча вбок, наклон вперед ноге, глубокие приседания, поза голубя, растяжка икр. Контроль за физической подготовленностью. *Выполнение нормативов.*

Тема 5. Составление индивидуального комплекса физических упражнений различной направленности с учетом нозологии обучающегося.

Нагрузка и отдых. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности с учетом нозологии обучающегося. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного пола и возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений.

Техника безопасности на занятиях. История возникновения степ-аэробики. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике.

Тема 6. Общефизическая подготовка. Степ-аэробика.

Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств обучающегося.

Основы степ-аэробики. Освоение и отработка упражнений 1 уровня сложности: простой шаг, приставной шаг, шаг «с захлестом», шаг «с коленом», прыжок «в сторону», шаг на степ-платформу, прыжок на степ-платформу, прыжок со степ-платформы. Освоение и отработка упражнений 2 уровня сложности: выпад с выпрыгиванием, разноуровневые приседания (на одной и двух ногах), выход на планку из приседа, боковой выпад, разноуровневые отжимания, шаги с платформы из планки, плечевой мост, скрестный выпад.

Обучение различным вариантам шагов с подъемом на степ-платформу и спуском с нее, танцевальным движениям, переходам меняя ритм и направление движений. Контроль за физической подготовленностью. *Выполнение нормативов.*

Тема 7. Основы здорового образа жизни.

Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Сбалансированное и рациональное питание. Негативное воздействие вредных привычек. Основные принципы здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника безопасности на занятиях. Способы развития физических качеств.

Тема 8. Общефизическая подготовка. Танцевальная аэробика с элементами шейпинга.

Упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести и силы. Разновидности танцевальной аэробики. Зумба. Освоение базовых элементов зумбы: марш на месте с подключением бедер, передвижение в стороны, вперед-назад, несколько комбинаций работы руками. Упражнения зумба: классик, тонинг, пилатес, степ круговая. Аэробика. Изучение и освоение техникой выполнения основных элементов аэробики. Выполнение базовых упражнений аэробики: ходьбы, бега, подскоков, прыжков, удержание равновесий, наклонов, акробатических упражнений, поворотов. Овладение навыками выполнения упражнений на область шеи, трапециевидные, дельтовидные, широчайшие мышцы спины, бицепсы, трицепсы плеча: упражнений на брюшной пресс; переднюю, заднюю, наружную и внутреннюю поверхности бедра, мышцы голени. Комплекс танцевальной аэробики. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой. Укрепление дыхательных мышц. Повторение полного дыхания. Упражнения для тренировки дыхательных мышц. Контроль за физической подготовленностью.

Выполнение нормативов.

Тема 9. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Особенности использования средств физической культуры для

оптимизации работоспособности. Техника безопасности при занятии пилатесом.

Тема 10. Общефизическая подготовка. Пилатес.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Освоение принципов системы пилатес. Стабилизация, центрирование и построение тела направлены на укрепление глубоких стабилизирующих мышц, улучшение осанки, восстановление нервно – мышечного равновесия. Базовые упражнения и соблюдение принципов пилатеса. Комплексы упражнений на вытяжение и укрепление мышц в сочетании с дыхательными упражнениями. Освоение и отработка упражнений 1 уровня сложности: сотня, скручивание, обратные скручивания, подъем и разгибание ног, скручивание в складку, гиперэкстензия, ягодичный мостик, подъем ног ромбиком, подъем ног стоя на коленях, планка, подъем ног в планке, обратная планка.

Освоение и отработка упражнений 2 уровня сложности: «сотня» с выпрямленными ногами, двойное вытягивание ног, полное скручивание, перекаты на спине, лодка, ножницы, ягодичный мост на одной ноге, мостик на носочках, подъемы ног лежа на животе, классическое отжимание, скручивания в боковой планке, пульсирующий подъем ног в планке. Упражнения с применением фитнес-резинки. Упражнения с применением фитнес-гантелей.

Выполнение нормативов.

Тема 11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности человека.

Физическая активность. Гигиена организма. Закаливание. Психоэмоциональное состояние. Физическое самовоспитание. Этапы физического самовоспитания. Методы самопознания: самонаблюдение, самоанализ, самооценка. Соблюдение здорового образа и спортивного стиля жизни; укрепление и сохранение здоровья; формирование нравственно-волевых качеств личности; овладение основами методики физического самовоспитания; улучшение физического развития. Личный план физического самовоспитания. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности. Критерии эффективности здорового образа жизни. Психофизиологические характеристики учебного труда. Факторы обучения и реакция на них организма. Критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Средства и методы физической культуры для профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда. Физические упражнения как средство активного отдыха. Техника безопасности на занятиях йогой.

Тема 12. Общефизическая подготовка. Йога.

Упражнения на развитие координации, ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых и силовых качеств.

Асаны в йоге и их использование в восстановительной практике. Зверо–аэробика (имитация движений животных). Дыхание жужжащей пчелы и легкое дыхание (йога). Общеразвивающие упражнения: в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд». Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра. Упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос». Комплекс статических упражнений: поза дерева, поза бриллианта, поза льва, божественная поза, головоколенная поза, поза змеи, поза прямого угла.

Выполнение нормативов.

7. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ

Курсовая работа не предусмотрена

8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ: Приложение 1.

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

9.1. Рекомендуемая литература:

1. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>
2. Усаков В.И. Студенту о здоровье и физическом воспитании: учебное пособие / В.И. Усаков. -

Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2016. - 104 с.

Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=441285>

3. Павлютина, Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре для студентов вуза : учебное пособие : [16+] / Л.Ю. Павлютина, Н.Н. Ляликова, О.В. Мараховская ; Минобрнауки России, Омский государственный технический университет. – Омск : Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017. – 128 с.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493428>
4. Алаева Л.С. Основы оздоровительной аэробики: учебное пособие / Л.С. Алаева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики гимнастики и режиссуры. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 88 с.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573562>
5. Панина, Н.А. Йога для всех. Руководство для начинающих: практическое пособие / Н.А. Панина. – Москва: РИПОЛ классик, 2013. – 256 с.
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159>
6. Парсаева И.В. Пилатес для самостоятельных занятий студентов: учебно-методическое пособие / И.В. Парсаева, Н.В. Гафиятова; Поволжский государственный технологический университет. – Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2015. – 32 с.:
Режим доступа: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=439326>
7. Кислицын Ю.Л. Физическая культура и спорт в социально-биологической адаптации студентов [электронный ресурс]: справочное пособие / Ю.Л. Кислицын, В.С. Побыванец, В.Н. Бурмистров. - М: Российский университет дружбы народов, 2013. - 228 с.
Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226470>

9.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения.

При осуществлении образовательного процесса по данной учебной дисциплине предполагается использование:

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства:

1. Windows 10 Pro Professional (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726);
2. Microsoft Office Professional Plus 2019 (Договор: Tr000391618, срок действия с 20.02.2020 г. по 28.02.2023 г., Лицензия: V8732726).
3. Браузер Google Chrome;
4. Браузер Yandex;
5. Adobe Reader - программа для просмотра, печати и комментирования документов в формате PDF

9.3. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем и ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <https://biblioclub.ru/> - университетская библиотечная система online Библиоклуб.ру
2. <http://window.edu.ru/> - единое окно доступа к образовательным ресурса
3. <https://uisrussia.msu.ru/> - база данных и аналитических публикаций университетской информационной системы Россия
4. <https://www.elibrary.ru/> - электронно-библиотечная система eLIBRARY.RU, крупнейшая в России электронная библиотека научных публикаций
5. <http://www.consultant.ru/> - справочная правовая система КонсультантПлюс
6. <https://gufo.me/> - справочная база энциклопедий и словарей
7. <https://slovaronline.com> - поисковая система по всем доступным словарям и энциклопедиям
8. <https://www.tandfonline.com/> - коллекция журналов Taylor&Francis Group включает в себя около двух тысяч журналов и более 4,5 млн. статей по различным областям знаний

9. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>- База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
10. <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/> - база данных нормативно-правовой документации государственной политики в сфере спорта и международного сотрудничества
11. <https://www.minsport.gov.ru/ministry/> - сайт Министерства спорта РФ
12. <https://www.olympic.org/> - сайт Международного Олимпийского комитета
13. <http://olympic.ru/> - сайт Олимпийского комитета России (ОКР)
14. <http://rusathletics.info/> - сайт Всероссийской федерации легкой атлетики
15. <https://ffarsport.ru/> - сайт Всероссийской федерации фитнес-аэробики
16. <https://russianyogafederation.ru/> - официальный сайт федерации йоги России

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Оборудованные учебные аудитории, в том числе с использованием видеопроектора и подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

2. Аудитории для самостоятельной работы с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

3. Компьютерный класс с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду Института.

4. Аудио и видеоаппаратура.

№ 424

Учебная аудитория для проведения учебных занятий. Аудитория оснащена оборудованием и техническими средствами обучения:

- а) учебной мебели: столы, стулья, доска маркерная учебная
- б) стационарный широкоформатный мультимедиа-проектор Epson EB-X41, экран, колонки.
- в) 1 компьютер, подключенный к сети «Интернет», с обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна»

№214

Учебная аудитория для проведения практических занятий по элективной дисциплине по физической культуре и спорту. Аудитория оснащена оборудованием:

- а) Сборные столы для настольного тенниса – 2 шт.
- б) Комплекты игрового оборудования для настольного тенниса- 2 шт.
- в) Скакалки – 2 шт.
- г) Мячи для футбола -3 шт.
- д) Степ-платформа -10 шт.
- е) Гантели – 3 шт.
- ж) Балансировочные диски – 10 шт.
- з) Эспандер ручной лента -2 шт.
- и) Маты гимнастические -3 шт.
- к) Ролик гимнастический – 10 шт.
- л) Кольцо для пилатеса -10 шт.

11. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для проведения практических занятий по дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту (физической подготовке) формируются учебные группы численностью не более 20 человек с учетом состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся. К основной медицинской группе для занятий физической культурой (I группа) относятся обучающиеся:

- без нарушений состояния здоровья и физического развития;
- с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности.

Отнесенным к основной медицинской группе обучающимся разрешаются занятия в полном

объеме по учебной программе физического воспитания с использованием профилактических технологий, подготовка и сдача тестов индивидуальной физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе для занятий физической культурой (II группа) относятся обучающиеся:

- имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные;
- входящие в группы риска по возникновению заболеваний (патологических состояний);
- с хроническими заболеваниями (состояниями) в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии, длящейся не менее 3 - 5 лет.

Специальная медицинская группа для занятий физической культурой делится на две подгруппы: специальную «А» и специальную «Б».

К специальной подгруппе «А» (III группа) относятся обучающиеся:

- с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера;
- с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок.

К специальной подгруппе «Б» (IV группа) относятся обучающиеся, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия.

Для подготовительной и специальной группы даны методические указания в п.8.2.

8.1 Методические указания по освоению модуля на аудиторных, практических занятиях и в процессе самостоятельной работы. Подготовка к сессии

В процессе освоения дисциплин модуля студенту необходимо посетить все виды занятий по выбранной дисциплине, предусмотренные рабочей программой и выполнить контрольные задания, предлагаемые преподавателем для успешного освоения дисциплины. Также следует изучить рабочую программу дисциплины, в которой определены цели и задачи дисциплины, компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины и планируемые результаты обучения. Рассмотреть тематику дисциплин; взаимосвязь тем лекций и практических занятий; бюджет времени по видам занятий; оценочные средства для текущей и промежуточной аттестации; ознакомиться с методическими материалами, программно-информационным и материально-техническим обеспечением дисциплин.

Работа на лекции (для студентов заочной формы обучения) Лекционные занятия включают изложение, обсуждение и разъяснение основных направлений и вопросов изучаемой дисциплины, знание которых необходимо в ходе реализации всех остальных видов занятий и в самостоятельной работе студентов. На лекциях обучающиеся получают самые необходимые знания по изучаемой проблеме. Непременным условием для глубокого и прочного усвоения учебного материала является умение студентов сосредоточенно слушать лекции, активно, творчески воспринимать излагаемые сведения. Внимательное слушание лекций предполагает интенсивную умственную деятельность студента. Краткие записи лекций, конспектирование их помогает усвоить материал. Конспект является полезным тогда, когда записано самое существенное, основное. Запись лекций рекомендуется вести по возможности собственными формулировками. Желательно запись осуществлять на одной странице, а следующую оставлять для проработки учебного материала самостоятельно в домашних условиях. Конспект лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы следует сопровождать замечаниями. Работая над конспектом лекций, всегда следует использовать не только основную литературу, но и ту литературу, которую дополнительно рекомендовал лектор.

Практические занятия

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по элективным дисциплинам по физической

культуре: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта; разяснить для себя технические элементы, трудные для понимания; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по подготовке к практическим занятиям заключается в (во):

внимательном прочтении материала методических указаний, относящихся к данному практическому занятию, ознакомлении с учебным материалом по специальной литературе; рассмотрении особенностей физической подготовки к сдаче рекомендуемых нормативов; подготовке к планируемому занятию в спортивном зале или на стадионе; уяснении того, какие элементы и технические приемы физической подготовки остались неясными следует изучить их заранее (до практического занятия) во время текущих консультаций преподавателя;

подготовке индивидуальном или парами, или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы по физической культуре).

Подготовка к сессии

Промежуточная аттестация элективной дисциплины (модуля) проводится в форме зачета. Для сдачи зачета необходимо в процессе текущих занятий сдать все требуемые нормативы. К зачету по физической культуре необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически с первых дней обучения. Основными ориентирами при подготовке к промежуточной аттестации по дисциплине являются конспект лекций и перечень рекомендуемой литературы. Систематическое выполнение самостоятельной работы позволит студентам успешно освоить дисциплину и создать крепкую основу для развития и повышения физической работоспособности и подготовленности к производительному труду.

Перед началом изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» необходимо ознакомиться с требованиями, предъявляемыми к обучающемуся со стороны преподавателя, а также с (со):

- тематическими планами практических занятий;
- контрольными нормативами по видам спорта;
- списком рекомендуемой литературы (учебной, методической, а также с электронными ресурсами).

8.2 Адаптивные технологии по физической культуре для студентов подготовительной и специальной групп

Адаптивные технологии по физической культуре направлены на максимально возможное развитие жизнеспособности студента. Адаптивные технологии применяются для занятий физической культурой студентов: подготовительной медицинской группы (II группа), специальной медицинской группы (специальной «А» (III группа) и специальной медицинской группы «Б» (IV группа)).

Отнесенным к подготовительной группе обучающимся разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешаются без дополнительного медицинского осмотра. К участию в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательной организации или в домашних условиях.

Для специальной медицинской группы «А» (III группа) применяется комплекс упражнений для занятий адаптивной физической культуры. Занятия адаптивной физкультурой направлены на овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психической подготовленности, развитие и совершенствование психофизических

способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, а также на формирование мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установок на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание.

Отнесенным к специальной медицинской группе «А» (III группа) обучающимся разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии).

При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей обучающегося, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе.

В зависимости от нозологии обучающихся и степени ограниченности их возможностей занятия физической культурой и спортом (физической подготовкой) проводятся в соответствии с индивидуальными медицинскими рекомендациями и могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физкультурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта.

Обучающимся, отнесенным к группе «Б» (IV группа), рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Методические рекомендации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов по освоению дисциплины

В АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для перемещения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» созданы специальные условия для беспрепятственного доступа в учебные помещения и другие помещения, а также их пребывания в указанных помещениях с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

При получении образования обучающимся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Также имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ограниченными возможностями здоровья необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Получение доступного и качественного высшего образования лицами с ограниченными возможностями здоровья обеспечено путем создания в институте комплекса необходимых условий обучения для данной категории обучающихся. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте института (<https://obe.ru/sveden/ovz/>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются и совершенствуются материально-технические условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения, условия их пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала, предусмотренного образовательной программой по выбранным направлениям подготовки, обеспечиваются следующие условия:

для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);

внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);

разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;

регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;

обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» повышенной специальности, обеспечиваются следующие условия:

ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;

в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию АНО ВО «Институт бизнеса и дизайна» для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они будут пользоваться;

педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;

действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются;

печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), totalmente озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«ИНСТИТУТ БИЗНЕСА И ДИЗАЙНА»

Факультет управления бизнесом

Фонд оценочных средств

Текущего контроля и промежуточной аттестации
по элективной дисциплине по физической культуре и спорту

Б1.О.ДЭ.01.01 ФИТНЕС-АЭРОБИКА

Для направления подготовки:

09.03.02 Информационные системы и технологии
(уровень бакалавриата)

Типы задач профессиональной деятельности:

производственно-технологический; организационно-управленческий; проектный.

Направленность (профиль):

Информационные системы и технологии в бизнесе

Форма обучения:

очная, заочная

Москва – 2022

Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Результаты обучения
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>УК-7.1 Знать: виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.2 Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>УК-7.3 Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: основы здорового образа жизни и применяет их на практике</p> <p>Умеет: использовать методы физического воспитания для профессионально-личностного развития и самосовершенствования</p> <p>Владеет: выполняет установленные нормативы по общей физической и спортивно-технической подготовке</p>

Типовые оценочные средства, необходимые для оценки планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю):

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Тест для формирования УК-7.1

Вопрос №1.

Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду:

Варианты ответов:

1. Растягивающие
2. Силовые
3. Аэробные
4. Дыхательные

Вопрос №2.

Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает:

Варианты ответов:

1. Линейное, ступенчатое, волнообразное
2. Прямое, короткое, прерывистое
3. Непрерывное, длительное
4. Смешанное

Вопрос №3.

Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению:

Варианты ответов:

1. Общая

2. Специальная
3. Силовая
4. Скоростная

Вопрос №4.

Что способствует успеху в конкретном виде деятельности (вид спорта, профессия, военная подготовка):

Варианты ответов:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Ежедневные физические тренировки

Вопрос №5.

Что является компонентами здорового образа жизни?

Варианты ответов:

1. Прием энергетических коктейлей
2. Походы в ночной клуб
3. Правильное питание и режим дня
4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек

Вопрос №6.

Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

Варианты ответов:

1. Долго отдыхать после каждого упражнения
2. Пополнять растроченные калории едой и напитками
3. Больше активно двигаться
4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	от 0% до 30% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Удовлетворительно	от 31% до 50% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Хорошо	от 51% до 80% правильных ответов из общего числа тестовых заданий
Отлично	от 81% до 100% правильных ответов из общего числа тестовых заданий

Выполнение упражнений для формирования УК-7.2, УК-7.3

Общая физическая подготовка. Нормативы для оценки умений и навыков.

Девушки:

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	182	174	166	менее 166
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16	12	8	менее 8
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	28	25	22	менее 22
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за	5м 60см	4м 90см	4м 45см	менее 4м 45см

головы из положения сидя				
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3x10 м) (сек)	8,7	9,2	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание в висе лежа (раз)	15	12	8	менее 8

Юноши:

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	250	225	210	менее 210
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	45	35	25	менее 25
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	30	28	25	менее 25
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	8м 10см	6м 30см	5м 20см	менее 5м 20см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	150	140	130	менее 130
Челночный бег (3x10м) (сек)	7,2	7,9	8,5	более 8,5
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание (раз)	15	12	8	менее 8

Нормативы для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (при их наличии):

Девушки:

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	160	150	135	менее 135
Сгибание и разгибание рук на бруске 50 см (раз)	12	9	6	менее 6
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	20	17	15	менее 15
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	4м 90см	4м 45см	4м 00см	менее 4м 00см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3x10 м) (сек)	9,7	10,3	10,8	более 10,8
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание в висе лежа	25	20	15	менее 15

(раз)				
-------	--	--	--	--

Юноши:

Вид упражнений / оценка	5 (отл.)	4 (хор.)	3 (удовл.)	2 (неуд.) / (подлежит передаче)
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	менее 190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	20	менее 20
Поднимание туловища из положения лежа (раз за 30 сек)	25	23	20	менее 20
Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя	6м 30см	5м 20см	4м 90см	менее 4м 90см
Прыжки со скакалкой (раз за 1 минуту)	100	80	60	менее 60
Челночный бег (3x10м) (сек)	8,5	9,1	9,7	более 9,7
Измерение гибкости (наклон вперед)	касание ладоней	касание кулаков	касание пальцев	-
Подтягивание (раз)	8	6	5	менее 5

Вопросы для проведения промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Контрольные упражнения для оценки умений и навыков

1 семестр

Примерные вопросы для собеседования.

1. История развития фитбол-аэробики.
2. Техника выполнения упражнений на фитболе.
3. Техника безопасности при выполнении упражнений на фитболе.
4. Цикл упражнений на формирование правильной осанки
5. Цикл упражнений на развитие координации
6. Силовые и динамические упражнения на фитболе.

Практическая часть.

Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:

1. Упражнений с применением фитбола на развитие координации.
2. Упражнений с применением фитбола на развитие гибкости.
3. Упражнений с применением фитбола на развитие силы.
4. Упражнений с применением фитбола на растяжку и расслабление мышц.
5. Упражнения с применением фитбола на равновесие.
6. Упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.

Оценивается правильность, четкость и уверенность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

2 семестр

Примерные вопросы для собеседования.

1. Физическая культура личности
2. Методы развития физических качеств.
3. История возникновения стретчинга.
4. Техника безопасности на занятиях по стретчингом.
5. Противопоказания к занятиям стретчингом.
6. Техника выполнения упражнений при занятии стретчингом.

Практическая часть.

Демонстрация обучающимся правильности техники выполнения:

1. Выполнение упражнений на разогрев мышц, аэробные нагрузки.
2. Выполнение комплекса упражнений на статический стретчинг
3. Выполнение комплекса упражнений на динамический стретчинг
4. Выполнение комплекса упражнений активно-изолированный стретчинг
5. Выполнение комплекса упражнений на баллистический стретчинг
6. Выполнение комплекса упражнений на нервно-мышечный стретчинг.

Оценивается правильность, четкость и уверенность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

3 семестр

Примерные вопросы для собеседования.

1. Нагрузка и отдых.
2. Принципы индивидуального выбора видов спорта или системы физических упражнений
3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
4. История возникновения степ-аэробики.
5. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике
6. Техника выполнения элементов в степ-аэробике

Практическая часть.

Демонстрация обучающимся правильности техники выполнения:

1. Упражнений на степ-платформе на развитие координации.
2. Упражнений на степ-платформе на развитие гибкости.
3. Упражнений на степ-платформе на развитие силы.
4. Упражнения на степ-платформе на равновесие.
5. Упражнения с максимальным мышечным напряжением из различных исходных положений.
6. Комплекса упражнений 1 уровня сложности: простой шаг, приставной шаг, шаг «с захлестом», шаг «с коленом», прыжок «в сторону», шаг на степ-платформу, прыжок на на степ-платформу, прыжок со степ-платформы.
7. Комплекса упражнений 2 уровня сложности: выпад с выпрыгиванием, разноуровневые приседания (на одной и двух ногах), выход на планку из приседа, боковой выпад, разноуровневые отжимания, шаги со степ-платформы из планки, плечевой мост, скрестный выпад.

Оценивается правильность, четкость и уверенность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

4 семестр

Примерные вопросы для собеседования.

1. Факторы, влияющие на здоровье человека, связь общей культуры студента и его образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни.
2. Сбалансированное и рациональное питание.
3. Негативное воздействие вредных привычек.
4. Разновидности танцевальной аэробики
5. Техника выполнения основных элементов аэробики.

Практическая часть.

Демонстрация обучающимся правильности техники выполнения:

1. Базовых элементов зумбы: марш на месте с подключением бедер, передвижение в стороны, вперед-назад, несколько комбинаций работы руками.
2. Базовых упражнений зумбы-классик
3. Базовых упражнений зумбы-тонинг

4. Базовых упражнений зумбы-пилатес
5. Базовых упражнений зумбы- степ круговая.
6. Основных элементов аэробики.
7. Выполнение базовых упражнений аэробики: ходьбы, бега, подскоков, прыжков, удержание равновесий, наклонов, акробатических упражнений, поворотов.
8. Выполнение базовых упражнений аэробики на область шеи, трапециевидные, дельтовидные, широчайшие мышцы спины, бицепсы, трицепсы плеча, упражнений на брюшной пресс, переднюю, заднюю, наружную и внутреннюю поверхности бедра, мышцы голени.

Оценивается правильность, четкость и уверенность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

5 семестр

Примерные вопросы для собеседования.

1. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
2. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа, жизни.
3. Здоровый образ жизни и его составляющие. Критерии эффективности здорового образа жизни.
4. История возникновения пилатеса.
5. Техника выполнения упражнения в пилатесе.
6. Техника безопасности при занятии пилатесом.

Практическая часть.

Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:

1. Упражнений на стабилизацию, центрирование и построение тела
2. Упражнений на укрепление глубоких стабилизирующих мышц,
3. Упражнений на улучшение осанки
4. Упражнений на восстановление нервно – мышечного равновесия.
5. Комплекс упражнений на вытяжение и укрепление мышц в сочетании с дыхательными упражнениями.
6. Упражнений 1 уровня сложности: сотня, скручивание, обратные скручивания, подъем и разгибание ног, скручивание в складку, гиперэкстензия, ягодичный мостик, подъем ног ромбиком, подъем ног стоя на коленях, планка, подъем ног в планке, обратная планка.
7. Упражнений 2 уровня сложности: «сотня» с выпрямленными ногами, двойное вытягивание ног, полное скручивание, перекаты на спине, лодка, ножницы, ягодичный мост на одной ноге, мостик на носочках, подъемы ног лежа на животе, классическое отжимание, скручивания в боковой планке, пульсирующий подъем ног в планке.
8. Комплекс упражнений с применением фитнес-резинки.
9. Комплекс упражнений с применением фитнес-гантелей.

Оценивается правильность, четкость и уверенность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

6 семестр

Примерные вопросы для собеседования.

1. Физическая активность.
2. Психоземциональное состояние.
3. Физическое самовоспитание. Этапы физического самовоспитания.
4. Методы самовоздействия, направленные на совершенствование личности.
5. Физические упражнения как средство активного отдыха.
6. История возникновения йоги
7. Техника безопасности на занятиях йогой.

Практическая часть.

Демонстрация обучающимися правильности техники выполнения:

1. Основных асан йоги.
2. Элементы йоги: «Плуг», «Лодочка», «Ракушка», «Верблюд».
3. Упражнения на растягивание: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра.
4. Упражнения на дыхание (солнечное и лунное дыхание), «Гора», «Лук», «Полумесяц», «Лотос», «Полулотос».
5. Планка, позы посоха, «собаки, смотрящей вверх», половины луны, воина, дельфина.
6. Комплекс статических упражнений: поза дерева, поза бриллианта, поза льва, божественная поза, головоколенная поза, поза змеи, поза прямого угла.

Оценивается правильность, четкость и уверенность выполнения как комплекса упражнений в целом, так и каждого из его элементов.

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

	Критерии оценивания	Итоговая оценка
Уровень 1. Недостаточный	Незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий	Неудовлетворительно/Незачтено
Уровень 2. Базовый	Знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Удовлетворительно/зачтено
Уровень 3. Повышенный	Твердые знания программного материала, допустимые несущественные неточности при ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, затруднения при решении практических задач	Хорошо/зачтено
Уровень 4. Продвинутый	Глубокое освоение программного материала, логически стройное его изложение, умение связать теорию с возможностью ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения	Отлично/зачтено

Примерные темы рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
2. Социальные функции физической культуры.
3. Современное состояние физической культуры и спорта.
4. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей.
5. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
6. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности.
7. Основные положения организации физического воспитания в вузе.
8. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов.
9. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности).
10. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные).
11. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное).
12. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки.

13. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки.
14. Значение физической культуры для будущего инженера (специалиста-экономиста).
15. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
16. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
17. Организм человека как единая биологическая система.
18. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
19. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.
20. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
21. Спорт в системе физического воспитания студентов:
22. Содержание и основные понятия теории спорта
23. Классификации видов спорта
24. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений
25. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях
26. Социальные функции спорта
27. Понятие о соревновательной деятельности
28. Современное состояние развития спорта в России
29. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
30. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
31. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России.
32. История физической культуры. Олимпийские игры:
33. История развития олимпийского движения (Древняя Греция).
34. Физическая культура Древнего Рима.
35. Физическая культура в средние века.
36. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока.
37. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв.
38. Физическая культура и спорт Российской Империи.
39. Физическая культура и спорт в СССР.
40. Физическая культура в современной России.
41. Современное Международное олимпийское движение.
42. Олимпийские Игры современности.
43. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности.
44. Символы и атрибутика Олимпийских игр
45. Развитие Олимпийского движения в России.
46. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры
47. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья:
48. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
49. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек).
50. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни.
51. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
52. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи.
53. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи.
54. Методы профилактики курения в молодежной среде.
55. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов.
56. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов.
57. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления.
58. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности:
59. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его

- устойчивость к физической и умственной деятельности.
60. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
 61. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое).
 62. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения
 63. Физиологические основы особенностей интеллектуальной деятельности
 64. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов
 65. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе.
 66. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
 67. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.
 68. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
 69. Средства и методы восстановления физической работоспособности:
 70. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности
 71. Понятие адаптации в спорте и физической культуре
 72. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
 73. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте.
 74. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта
 75. Применение физических средств восстановления при занятиях оздоровительной физической культурой в юношеском возрасте.
 76. Средства физического воспитания (физические упражнения, оздоровительные силы природы, гигиенические факторы).
 77. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании.
 78. Методы физического воспитания (строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный).
 79. Общие методические принципы физического воспитания (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуальности).
 80. Специфические принципы физического воспитания (чередование нагрузок и отдыха, циклическое построение занятия).
 81. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, лыжная подготовка).
 82. Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта (легкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка)
 83. Психологическая и технико-тактическая подготовка спортсмена.
 84. Основы спортивной тренировки - физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость):
 85. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
 86. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
 87. Методы и средства воспитания силы.
 88. Методы и средства воспитания скоростных способностей.
 89. Методы и средства воспитания выносливости.
 90. Методы и средства воспитания гибкости.
 91. Упражнения (тесты), определяющие уровень развития координационных способностей студентов.
 92. Методы диагностики уровня физических качеств
 93. Анализ различий между физическими качествами и физическими способностями
 94. Роль физических способностей в отборе в различные виды спорта
 95. Роль разминки при проведении самостоятельных занятий по физической подготовке.
 96. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно-важными навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
 97. Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
 98. Разминка как важный фактор подготовки к эффективной работе мышц.
 99. Круговая тренировка как эффективный метод развития силы на занятиях по физической культуре.

100. Методика развития силовых качеств у студентов на занятиях по физической культуре в тренажерном зале.
101. Методы развития координационных способностей у студентов на занятиях по физической культуре.
102. Методы развития гибкости у молодых людей 18-20 лет на занятиях по физической культуре.
103. Методика обучения техническим приемам в отдельных видах легкой атлетики на занятиях по физической культуре.
104. Наиболее эффективные методы обучения некоторым техническим и тактическим приемам игры в настольный теннис на занятиях по физической культуре.
105. Игровой метод как способ повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре.
106. Применение подвижных игр для улучшения эмоционального состояния студентов на занятиях по физической культуре.
107. Влияние уровня мотивации на эффективность занятий по физической культуре.
108. Методика дыхательных упражнений как способ снижения уровня возбуждения в заключительной части занятий по физической культуре.
109. Влияние уровня информированности на эффективность занятий по физической культуре.
110. Методы релаксации как эффективный способ снятия стрессов во время экзаменационной сессии.

Критерии оценки выполнения задания

Оценка	Критерии оценивания
Неудовлетворительно	Обучающийся не раскрыл материал по теме задания или материал раскрыт поверхностно, излагаемый материал не систематизирован, выводы недостаточно аргументированы, обучающийся не высказывал своего мнения, не проявил способность к анализу, имеются смысловые и речевые ошибки в реферате
Удовлетворительно	Обучающийся демонстрирует логичность и доказательность изложения материала по теме задания, но допускает отдельные неточности при использовании ключевых понятий. Обучающийся не продемонстрировал способность к научному анализу, не высказывал в работе своего мнения, допустил ошибки в логическом обосновании своего ответа
Хорошо	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, в работе присутствуют ссылки на научные источники, мнения известных учёных в данной области
Отлично	Реферат написан грамотным научным языком, имеет чёткую структуру и логику изложения, точка зрения обучающегося обоснована, при разработке реферата использовано не менее 5-8 научных источников. В работе выдвигаются новые идеи и трактовки, демонстрируется способность обучающегося анализировать материал, выражается его мнение по проблеме