



**ЕВРЕЙСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ**
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ИНН 7715290332
ОГРН 1027739131375
Москва, ул. Отрадная, д.6
тел.: +7 (495) 736-92-70
e-mail: info@uni21.org
https://uni21.org

Гуманитарно-экономический факультет

«УТВЕРЖДАЮ»
Ректор ОЧУ ВО
«Еврейский университет»
А.Л. Лебедев
«20» июня 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ (АЭРОБИКА, ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ,
ЙОГА)**

Наименование дисциплины

Подготовки бакалавров по
направлению

42.03.01

шифр направления

Реклама и связи с общественностью

Форма обучения: Очная, заочная

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Наименование кафедры

Протокол № 10 от «13» июня 2019 года

Программа утверждена Ученым советом Университета.

Протокол № ЕУ- 10/19 от «20» июня 2019 года.

Москва, 2019

Рабочая программа дисциплины «Спортивные секции (Аэробика, фитнес-технологии, йога)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и рабочими учебными планами, утвержденными ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет».

Автор: Лавриненко А.Ю. – старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин ОЧУ ВО «Еврейский университет»

1. Цели и задачи дисциплины

Целями освоения дисциплины «Спортивные секции» являются: формирование фундаментальных знаний в области выбранных видов деятельности, а также освоение обучающимися теоретико-методических знаний и практических умений для работы в области физической культуры и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по направлению подготовки.

Основные задачи дисциплины:

- формировать представление о теоретических основах различных видах аэробики, фитнеса, йоги как фактора обеспечения здоровья и прочной положительной мотивации на здоровый образ жизни;
- анализировать ценности и эффективность традиционных и современных видов аэробики, фитнеса и йоги;
- формировать умение использовать и правильно подбирать формы, средства и методы системы аэробики, фитнеса и йоги в процессе физкультурно-оздоровительной работы с различными группами населения;
- развитие необходимых двигательных способностей для эффективного изучения техники движений;
- развивать умения обучающихся применять в различных сферах профессиональной деятельности полученные знания по сохранению, укреплению формированию индивидуального здоровья и здорового образа жизни;
- формировать профессионально-прикладные навыки работы в области аэробики, фитнеса и йоги с различным контингентом населения.

Реализация модуля «Спортивные секции» связана с оптимальными физическими нагрузками и соответствующими физиологическими реакциями организма занимающихся. Это требует соблюдения ряда медицинских требований и организационно-методических принципов проведения учебных занятий.

Практические занятия по учебному разделу «Спортивные секции» носят рекреационный характер и направлены на профилактику хронического недостатка двигательной активности, достижение эффекта «активного отдыха», что позволяет не включать академические занятия по разделу «Спортивные секции» в лимит недельной общей учебной нагрузки обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата

Дисциплина «Спортивные секции» предназначена для обучающихся по направлению подготовки 42.03.01 «Реклама и связи с общественностью» и входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины (модули)».

В Университете настоящая дисциплина представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Программа «Спортивные секции» предусматривает овладение техникой упражнений, приобретение профессиональных умений и навыков и применение их в педагогической практике и организационной работе.

Изучаемая дисциплина тесно связана с другими дисциплинами: философией, анатомией человека, психологией, физиологией человека, спортивной медициной, биохимией, биомеханикой, историей физической культуры и спорта, менеджментом, теорией и методикой физической культуры и др. От уровня знаний этих дисциплин существует прямая зависимость к освоению обучающимися данного курса.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности будущего бакалавра, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.

Освоение дисциплины «Спортивные секции» позволит обучающемуся осуществлять трудовые действия в соответствии с профессиональным стандартом 06.013.Специалист по информационным ресурсам, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2014г. №629:

- Формирование запросов для получения недостающей информации;
- Регулярное обновление (актуализация) информации в базах данных
- Мониторинг новостных лент, форумов, социальных сетей, рассылок
- Написание статей, обзоров и других текстов на заданную тематику (копирайтинг)
- Поиск и мониторинг тематических сайтов для выявления новой, значимой и интересной информации
- Мониторинг и оценка результатов выполнения работ, формулирование замечаний

- Формирование запросов и получение информации от сотрудников организации
- Общая оценка значимости и приоритетности получаемой информации
- Фиксирование результатов выполнения заданий, проектной информации
- Обработка результатов аналитической деятельности
- Сбор дополнительных материалов Подготовка итоговой отчетности.

Процесс изучения дисциплины «Спортивные секции» направлен на формирование следующей компетенции:

Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Категория компетенции	Коды компетенции, ПС и ТФ (при наличии)	Формулировка компетенции	Индикаторы компетенции	Дескрипторы индикаторов
Универсальные компетенции	УК-7 Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.3. Способен использовать методы и средства физической культуры и спорта для контроля над собственным физическим и психическим состоянием.	УК-7.3. Знать: комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности; Уметь: регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального состояния и спортивной формы; Владеть:

				навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------

4. Структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

4.1. Структура дисциплины

4.1.1. Структура дисциплины для очной формы обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам	
		<i>4,7 семестры</i>	
		328 час.	
Аудиторные занятия (всего)	164	164	
Занятия лекционного типа			
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	164	164	
Самостоятельная работа (всего)	164	164	
Вид промежуточной аттестации (зачет)			

4.1.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения:

Вид учебной работы	Всего часов	Трудоемкость по семестрам	
		<i>2,4 семестры</i>	
		328 час.	
Аудиторные занятия (всего)	14	14	
Занятия лекционного типа			
Занятия семинарского типа (практич., семин., лаборат. и др.)	14	14	
Самостоятельная работа (всего)	314	314	
Вид промежуточной аттестации (зачет)			

4.2. Учебно-тематический план дисциплины

4.2.1. Учебно-тематический план дисциплины для очной формы обучения:

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
				Лекции (всего/интеракт.)	Практич. занятия (всего/интеракт.)	
1	2	3	4	5	6	7
1	Аэробика Тема 1.Когда и как возникла аэробика	26	12		12	14
2	Тема 2 Обучение базовым шагам классической аэробики.	24	12		12	12
3	Тема 4 Хореография в аэробике.	26	12		12	14
4	Тема 5 Этапы составления комбинаций.	24	12		12	12
5	Тема 6 Учебная практика по составлению и проведению комбинации базовой аэробики.	24	12		12	12
6	Фитнес-технологии. Тема № 1. Определение понятия фитнес.	26	12		12	14
7	Тема № 2. Практический фитнес.	26	14		14	12
8	Тема № 3. Силовой фитнес.	24	12		12	12
9	Тема № 4. Методика тренировки в тренажерном зале.	26	14		14	12
10	Йога. Тема № 1. Основные понятия и определения йоги.	26	12		12	14
11	Тема № 2. Основные принципы и черты.	26	14		14	12

12	Тема № 3. Организация и методика проведения занятий по проведение занятий.	24	12		12	12
13	Тема № 4. Йога для беременных.	26	14		14	12
	Зачеты по дисциплине					
	ИТОГО:	328	164	0	164	164

4.2.2. Учебно-тематический план дисциплины для заочной формы обучения:

Номер раздела	Наименование раздела/темы	Часов по учебной (рабочей) программе				
		Всего в уч. плане по разделу /теме	Аудиторная работа			Самостоятельная работа студента
			Всего	в том числе		
		Лекции (всего/интеракт.)		Практич. занятия (всего/интеракт.)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Аэробика Тема 1.Когда и как возникла аэробика	26	2		2	24
2	Тема 2 Обучение базовым шагам классической аэробики.	24				24
3	Тема 4 Хореография в аэробике.	26	2		2	24
4	Тема 5 Этапы составления комбинаций.	24				24
5	Тема 6 Учебная практика по составлению и проведению комбинации базовой аэробики.	24				24
6	Фитнес-технологии. Тема № 1. Определение понятия фитнес.	26	2		2	24
7	Тема № 2. Практический фитнес.	26	2		2	24

8	Тема № 3. Силовой фитнес.	24				24
9	Тема № 4. Методика тренировки в тренажерном зале.	26	2		2	24
10	Йога. Тема № 1. Основные понятия и определения йоги.	24				24
11	Тема № 2. Основные принципы и черты.	28	2		2	26
12	Тема № 3. Организация и методика проведения занятий по проведение занятий.	26	2		2	24
13	Тема № 4. Йога для беременных.	24				24
	Зачеты по дисциплине					
	ИТОГО:	328	14	0	14	314

4.3. Содержание дисциплины «Спортивные секции»

Аэробика

Тема 1. Когда и как возникла аэробика. Общая характеристика и классификация видов аэробики; жесты используемые в аэробике и название базовых шагов; техника безопасности на уроках; структура урока оздоровительной аэробики; правила и методы составления комбинаций и их обучение; правила и режим выполнения силовых упражнений. Элементы аэробики на уроках физкультуры в общеобразовательной школе.

Тема 2 Обучение базовым шагам классической аэробики. Модификация базовых шагов классической аэробики. Обучение и.п. в аэробике «большая тройка». Выполнение базовых движений без музыки и с музыкой. Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами. Полуприседы, выпады, движения туловищем. Обучение вариантов шагов на месте и с перемещениями

(вперед, назад, по диагонали, кругу), с пружинным движением коленей. Ходьба ноги врозь – ноги вместе, V – шаг, шаг с поворотом кругом, скрестный шаг, выставление на пятку вперед, в сторону, назад, по диагонали. Выставление ноги на носок, переход с одной ноги на другую в стойке ноги врозь, поднимание прямых ног, переход с одной ноги на другую со сгибанием ноги вперед. Выполнение базовых шагов с работой рук. Выполнение базовых шагов в режиме «нон-стоп» с музыкой. Выполнение базовых шагов изменяя направления. Выполнение базовых шагов с работой рук в режиме «нон-стоп» с музыкой. Соединения: степ-тач + степ-лайн; виноградная лоза + джапинг джек и т.д. Упражнения стретчинга. Тема 3 Соединение базовых шагов классической аэробики в связки. Обучение комбинации на основе базовых шагов и движений. Соединение ранее изученных базовых шагов в связки. Например: степ-тач + степ-лайн; виноградная лоза + джапинг джек и т.д. Из ранее изученных соединений выполняются комбинации сначала без работы рук, затем с работой рук.

Тема 4 Хореография в аэробике. Обучение методам конструирования комбинаций. Общая характеристика средств хореографии. Музыка в аэробике. Иерархическая структура хореографии в аэробике. Этапы обучения. Обучение методу линейной прогрессии и методу сложения. Методы обучения. Методические приемы по обучению и управлению группой.

Регламентированный вариант. Свободный стиль. Композиция и пространство.

Тема 5 Этапы составления комбинаций. Обучение зачетной комбинации. Комбинация выполняется на 64 счета с правой, затем с левой. Упражнения для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины. Упражнения для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди. Общие основы силовой тренировки. Средства силовой тренировки. Практическое выполнение упражнений для мышц стопы и голени; для мышц бедра, таза спины. Травмоопасные (запрещенные) движения в аэробике. Практическое выполнение упражнений для мышц живота, спины; плечевого пояса, рук, груди.

Тема 6 Учебная практика по составлению и проведению комбинации базовой аэробики. Учебная практика. Каждый из обучающихся составляет свою комбинацию на 32 счета на основе базовых шагов классической аэробики. Разучивает ее с подгруппой любым ранее изученным методом. Правила работы на степ-платформе, классификация элементов степ-аэробики,

разучивание основных элементов степ-аэробики. Обучение правил работы на степ-платформе, положениям платформы, положению занимающихся относительно степ-платформы. Классификация элементов степ-аэробики. Обучение основным элементам на степ-платформе. Освоение терминологии.

Фитнес-технологии.

Тема № 1. Определение понятия фитнес. Оздоровительный эффект фитнеса. Сердечно-сосудистая система, дыхательная система, мышечная система. Противопоказания для тренировок.

Разновидности фитнеса. Основные направления силового фитнеса. Процесс восстановления общих функций организма, энергетических резервов, запасов кислорода, гликогена, а также устранение молочной кислоты.

Тема № 2. Практический фитнес. Body sculpt, Power Ball Magic, PowerEnergy, Zone Upper body, ABT, AB-Marathon, ABS, Core Training, Core Medical Ball, Core Final, Cuts, Core Barbell, Barbell Workout, Deadly Force, Flexible strength, Final cuts, Medicine Ball Training, Circuit training, Power Deck, Functional Deck. Разминка. Типы разминки

Тема № 3. Силовой фитнес. Заключительный стретч. Конец урока. Типы уроков - интервальная и круговая тренировка. Разновидности силовых упражнений: комплексные, изолированные. Физическая работоспособность. Регулярность силовых тренировок.

Уровни клиентов. Особенности работы. Стретчинг. Типы и виды стретчинга. Цели стретчинга. Правила стретчинга. Составление комплекса упражнений. Музыкальное сопровождение.

Тема № 4. Методика тренировки в тренажерном зале. Силовой фитнес. Исходные положения, принятые в силовом фитнесе. Силовой фитнес. Особенности. Формат урока.

Силовой фитнес. Комплекс упражнений для начинающих. Силовой фитнес. Примерный комплекс упражнений для силового анаэробного урока. Влияние силового фитнеса на развитие силы. Тренировочный процесс в тренажерном зале. Силовой фитнес для женщин

Спортивное питание при занятиях в тренажерном зале. Спортивное питание. Пищевые добавки. Витамины. Аминокислоты. Силовой фитнес. Комплекс упражнений.

Йога

Тема № 1. Основные понятия и определения йоги. Философия йоги. История развития йоги. Укрепления здоровья и повышение работоспособности с помощью занятий йогой.

Место йоги в спортивной подготовке. Два основных пути тренировок: Хатха- и Раджа– йога, определение и сущность направлений.

Тема № 2. Основные принципы и черты. Изучение основных Асанов и техника их выполнения. Каждая поза (Асана) имеет четыре фазы: динамичная фаза, контроль дыхания, статичная фаза, наблюдение и концентрация. Использование дополнительного оборудования на занятиях йогой. Изучение техника их выполнения.

Тема № 3. Организация и методика проведения занятий по проведение занятий. Хатха-йоге. Сурья Намаскар - "Приветствие Солнца". Это последовательное выполнение 12 связанных между собой Асанов. Полный комплекс Сурья-намаскар насчитывает 24 Асаны, то есть по 12 Асанов каждой половине, которые различаются лишь положением первой выдвигаемой ноги. Считается, что этот комплекс Асанов придаёт энергию, работает со всем телом, включая внутренние органы. Совершенствование техники выполнения Асанов. Значение и характеристика Асанов в Хатха-йоге. (позы стоя и изгибания, наклоны вперед и назад, перевёрнутые позы, позы лёжа). Влияние Асанов на работу внутренних органов и систем занимающихся.

Тема № 4. Йога для беременных. Специфика и особенности проведение занятий. Влияние Асанов на женский организм и развитие плод. Показания и противопоказания к занятиям йогой в период беременности.

Планы проведения практических занятий

Тема: История возникновения и развития аэробики.

Вопросы к занятию:

1. Что такое аэробика?
2. Аэробные упражнения.
3. История возникновения аэробики.

4. Четыре "Д".
5. Эпоха аэробики Кеннета Купера.
6. Виды аэробики.
7. Классификация оздоровительной аэробики.
8. История развития аэробики в России.

Тема: Структура и содержание занятий. Базовые движения.

Вопросы к занятию:

1. Подготовка тренировочной программы по аэробике.
2. Общая структура урока аэробики.
3. Классификация уроков.
4. Способы организации занятий.
5. Виды нагрузки в аэробике.
6. Упражнения используемые в занятиях по аэробике.
7. Классификация физических упражнений по характеру воздействия на организм человека.
8. Характерные показатели педагогического мастерства тренера.
9. Факторы обеспечивающие безопасность занятий по аэробике.
10. Рекомендации при подборе физических упражнений для занятий аэробикой.
11. Базовые движения аэробной части занятий.
12. Разновидности аэробных шагов.
13. Основные термины силовых упражнений.
14. Параметры управления деятельностью занимающимися.

Тема: Структура и содержание занятий. Хореографические методы построения аэробной части занятия. Музыкальное сопровождение. Планирование тренировочного процесса. Проведение занятий. Стили и методы руководства группой.

Вопросы к теме:

1. Хореографические методы построения аэробной части занятий.

2. Специфические методы обеспечивающие вариативность танцевальных движений.
3. Приёмы усложнений простых движений в аэробике.
4. Принципы перенапряжения при занятиях.
5. Изменения вносимые в физическую нагрузку при перенапряжении.
6. Музыкальное сопровождение в тренировочном процессе.
7. Типы музыки используемые в занятиях по аэробике.
8. Требование к музыкальной подготовленности тренера (по Е.С. Крючек).
9. Темпы музыки и движения.
10. Музыкальные средства передающие содержание музыки.
11. Подбор музыкальных фонограмм.
12. Планирование тренировочного процесса. Структура. Режим занятий.
13. Продолжительность изучения хореографических программ.
14. Методические приёмы для регулирования физической нагрузки.
15. Проведение занятий. Стили и методы руководства группой.
16. Способы общения педагога тренера с занимающимися.
17. Указания и команды используемые в аэробике.
18. Интернациональные символы-жесты используемые в тренировочных занятиях.
19. Методика проведения занятий по аэробике.

Тема: Структура и содержание занятий. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Функциональное тестирование занимающихся.

Вопросы к теме:

1. Особенности методики проведения занятий с детьми.
2. Технология построения детской тренировки.
3. Зависимость продолжительности занятий от возраста занимающихся.
4. Структура построения занятий с детьми.
5. Особенности методики проведения занятий с пожилыми людьми.

6. Условия учитывающие при составлении индивидуальных оздоровительных программ для поддержания творческого и физического долголетия.
7. Параметры определяющие возраст человека.
8. Физиологические особенности старения.
9. Противостояние человека процессам старения.
10. Социокультурные и психолого-педагогические условия учитывающие при составлении индивидуальных тренировочных программ для людей пожилого возраста.
11. Особенности занятий с отягощениями людей пожилого возраста. Правила использования силовых упражнений.
12. Особенности занятий во время беременности.
13. Рекомендуемые виды фитнеса для беременных.
14. Сроки беременности и физические упражнения для занятий фитнесом во время беременности.
15. Функциональное тестирование занимающихся.
16. Цели функционального тестирования.
17. Процедура тестирования.
18. Контроль физического состояния при занятиях аэробикой.
19. Антропометрические изменения.
20. Основные причины контроля за составом тела.
21. Физические тесты.
22. Тесты на выносливость.
23. Тесты на силу.
24. Тесты на гибкость.
25. Тесты на координацию.
26. Функциональное тестирование. Функциональные тесты.
27. Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования.

Тема: Виды аэробики. Классическая аэробика.

Вопросы к теме:

1. Деление видов аэробики на группы.
2. Занятия аэробикой без дополнительного оборудования.
3. Базовая (или классическая аэробика).
4. Танцевальные направления аэробики.
5. Боевые стили аэробики.
6. Тай-бо.
7. Фитнес-айкидо.
8. Бокс-аэробика.
9. Каратэ-аэробика.
10. Фит-йога.
11. Занятия аэробикой с использованием дополнительного оборудования.
12. Слайд-аэробика.
13. Памп-аэробика.
14. Кор-тренинг.
15. Сайкл-аэробика.
16. Тераробика.
17. Аквааэробика.

Тема: Танцевальная аэробика. Фитбол-аэробика. Степ-аэробика.

Вопросы к теме:

1. Принципы танцевальной аэробики.
2. Разновидности танцевальной аэробики.
3. Джаз аэробика и её разновидности.
4. Джаз-модерн.
5. Стрит-аэробика.
6. Фанк-аэробика.
7. Хип-хор аэробика.
8. Латина-аэробика.
9. Рок-н-ролл-аэробика.

- 10.Фолк-аэробика.
- 11.Белли-дэнс (танец живота).
- 12.Стрип-пластика.
- 13.Фитбол-аэробика.
- 14.Степ-аэробика.
- 15.Организация занятий степ-аэробикой.
- 16.Степ-тест.

Тема: Каланетика

Вопросы к теме:

1. История создания Каланетики.
2. Популяризация Каланетики.
3. Эффективность занятий Каланетикой.
4. Кому подойдет Каланетика.
5. Противопоказания к занятиям.
6. Методика занятий.
7. Занятия с начинающими.
8. Как правильно заниматься.
9. Дыхание при занятиях.
- 10.Как формируется комплекс упражнений.
- 11.Принципы и структура занятий.

Тема: Пилатес.

Вопросы к теме:

1. История создания Пилатеса.
2. Чем необычна эта система упражнений.
3. Виды тренировок.
4. Основные принципы Пилатеса.
5. Пилатес в период беременности.
6. Рекомендации занимающимся.

Тема: Стретчинг.

Вопросы к теме:

1. Стретчинг. Суть упражнений.
2. Виды Стретчинга.
3. Основные принципы тренировки.
4. Использование Стретчинга в зависимости от целей занятий.
5. Гибкость. Виды гибкости.
6. Различные варианты способов растяжения.
7. Эффективность и правила занятий Стретчингом.

Тема: ЙОГА.

Вопросы к теме:

1. Что такое йога?
2. Йога сегодня.
3. Зачем нам йога?
4. Преимущества йоги.
5. Йога для детей.
6. Основные направления йоги (Джняна-йога, Бхакти йога, Карма йога, Мантра-йога, Раджа йога, Хатха-йога).
7. Тексты йоги.
8. Йога сутры.
9. Препятствие на пути к практике йоги.
10. Восемь частей йоги (Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи).
11. Стили йоги.
12. Айенгар-йога
13. Аштанга-виньяса-йога
14. Динамическая йога
15. Джавамукти-йога
16. Йога Бикрама

17. Випи-йога
18. Сивананда-йога
19. Бихар-йога
20. Практика йоги.
21. Асаны. Классификация асан в йоге по положению тела в пространстве.
22. Рекомендации по подготовке и началу занятий и практики поз.
23. Самостоятельные занятия.
24. Техника безопасности в самостоятельных занятиях йогой.
25. Последовательности асан.
26. Пранаяма.
27. Медитация.

Тема: Бодибилдинг. История возникновения и развития.

Вопросы к теме:

1. История возникновения бодибилдинга.
 2. "Мистер Олимпия".
 3. Место Арнольда Шварценеггера в культуризме.
 4. Определение бодибилдинга.
 5. Основные составляющие части бодибилдинга.
 6. Классификация в бодибилдинге.
 7. Профессиональный бодибилдинг.
 8. Любительский бодибилдинг.
 9. Натуральный - "без химии" бодибилдинг.
 10. Женский бодибилдинг.
 11. Номинации женского бодибилдинга.
 12. Культуризм, бодибилдинг в СССР и России.
- 5. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

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

УК-7.3. Способен использовать методы и средства физической культуры и спорта для контроля над собственным физическим и психическим состоянием.

5.1 Шкала оценивания в зависимости от уровня сформированности компетенций

Преподавателю, для проверки сформированности у обучающихся компетенций по дисциплине, предоставляется право выбирать разноуровневые задания по своему усмотрению.

Уровень сформированности компетенций			
Недостаточный Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Пороговый Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка.	Продвинутый Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Высокий Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: -существенные пробелы в знаниях учебного материала; -допускаются принципиальные	Обучающийся демонстрирует: -знания теоретического материала; -неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе,	Обучающийся демонстрирует: -знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного	Обучающийся демонстрирует: -глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; -полное

<p>ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; -непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; -отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; -отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; -неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; -недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; -умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</p>	<p>материала; -твердые знания теоретического материала; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; -правильные и конкретные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы; -умение решать практические задания, которые следует выполнить; -владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; -наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета,</p>	<p>понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; -способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; -логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора; -умение решать практические задания; -свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы	
Оценка «неудовлетвори тельно»	Оценка «удовлетворител ьно»	Оценка «хорошо»	Оценка «отлично»

5.2. Индикаторы достижения компетенций на различных этапах их формирования

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать: комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности;

Уметь: регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального состояния и спортивной формы;

Владеть: навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.

Индикаторы достижения компетенций на различных этапах и уровнях их формирования.

Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение) УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
УК-7.3. Способен использовать методы и средства физической культуры и спорта для контроля над собственным физическим и психическим состоянием.	Пороговый	Знает (на уровне минимальных требований): комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности; Умеет (испытывая затруднения при самостоятельном воспроизведении): регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального состояния и спортивной формы; Владеет (совершая ошибки и допуская незначительное несоблюдение основных положений дисциплины): навыками организации навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.	Удовлетворительно (зачтено)
	Продвинутый	Знать (на должном уровне): комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности;	Хорошо (зачтено)

		<p>Уметь (самостоятельно, при незначительной помощи педагога): регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального состояния и спортивной формы;</p> <p>Владеет (применяя отдельные необходимые навыки): навыками организации навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.</p>	
	Высокий	<p>Знать (в полной мере): комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности;</p> <p>Уметь (самостоятельно): регулировать режим труда и отдыха с целью поддержания и повышения общего функционального состояния и спортивной формы;</p> <p>Владеть (совершенно свободно): навыками организации навыками, приемами и методами восстановления после физических нагрузок.</p>	Отлично (зачтено)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- основные этапы развития аэробики, фитнес-технологий и йоги в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие этих видов деятельности в мире;
- роль аэробики, фитнес-технологий и йоги как эффективного средства физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в аэробике, фитнес-технологиях и йоге;
- методику подготовки спортсменов в аэробике, фитнес-технологиях и йоге;
- о возрастно-половых особенностях развития двигательных качеств и формирования двигательных навыков в аэробике, фитнес-технологиях и йоге;
- методы и организацию комплексного контроля в занятиях аэробикой, фитнес-технологиями и йогой;
- основы научной и методической деятельности в сфере аэробики, фитнес-технологиях и йоге.

уметь:

- анализировать и оценивать эффективность физкультурно-

спортивных занятий аэробной направленности, в области фитнес-технологий и йоги;

—осуществлять медико-биологический и психолого-педагогический контроль состояния организма в процессе проведения занятий по аэробике, фитнес-технологиях и йоге с использованием инструментальных методик;

— планировать и проводить мероприятия по профилактике травматизма;

—оказывать первую медицинскую помощь;

— использовать различные средства и методы физической реабилитации организма;

— организовывать и проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания, оздоровительной физической культуры и спортивной тренировки на основе аэробики, фитнес-технологий и йоги;

— использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;

—применять средства и методы формирования здорового образа жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых.

владеть:

—методикой обучения упражнениям аэробики, фитнес-технологий и йоги различных категорий занимающихся;

— основными упражнениями аэробики, фитнес-технологий и йоги на уровне технически правильного показа, а также приемами объяснения, демонстрации основных и вспомогательных элементов упражнения;

—навыками осуществления профессиональной деятельности в области аэробики, фитнес-технологий и йоги;

—основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях аэробикой, фитнес-технологиями и йогой.

5.3.Типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования индикаторов достижения компетенций по данной дисциплине.

Вопросы для подготовки к зачету

Аэробика

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Цель и задачи калистеники.
13. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
14. Методические особенности проведения с детьми.
15. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
16. Методические особенности проведения с взрослыми.
17. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.

Фитнес-технологии

18. Стретчинг и его применение в системах спортивной тренировки.
19. Структура занятий оздоровительной аэробикой.
20. Виды аэробики.
21. Основные виды растяжки.
22. Основные принципы занятий аэробикой, требования к тренировке.
23. Программа Степ-аэробики.
24. Базовые шаги аэробики. Методы определения интенсивности тренировки.
25. Способы регулирования нагрузки на занятиях стэп-аэробики.
26. Противопоказанные упражнения при занятиях аэробикой

27. Понятие «Фитнес».
28. Правильная осанка при занятиях аэробикой и ее значение.
29. Платформа Степ-Рибок, ее характеристики.
30. Задачи, продолжительность и основное содержание подготовительной части комплекса оздоровительной аэробики.
31. Задачи, продолжительность и основное содержание основной части комплекса базовой аэробики
32. Задачи, продолжительность и основное содержание заключительной части комплекса базовой аэробики
33. Степ-тренировка, интенсивность упражнений.
34. Методика составления комплекса урока аэробики.
35. Сущность и значение системы «Хат-ха йоги» как основа занятий фитнес-йоги.
36. Виды контроля физической нагрузки при занятиях оздоровительной аэробики.
37. Базовые шаги степ-аэробики.
38. Признаки утомления при занятиях оздоровительной аэробикой
39. Гигиенические требования к проведению занятий аэробикой
40. Подбор музыки для занятий аэробикой
41. Каланетик – основная философия занятий.
42. Составление программы упражнений для основной части занятий силовым фитнесом.
43. Каланетик – отличительная особенность тренировки. Содержание комплекса, методика обучения.

Йога

44. Оздоровительная йога и ее разделы
45. Очистительные процедуры для кожи, очищение языка, и промывание носа: техника их выполнения. Упражнение для «очищения» зрения.
46. Питание в йоге: диета на ступени оздоровления организма.
47. Водный баланс и его нормализация.

48. Диета для достижения гибкости, равновесия и физической силы.
49. Хатха йога и ее особенности.
50. Хатха-йога как сосудистая, суставная, релаксационная и гормональная гимнастика.
51. Особенности выполнения поз йоги. Техника выполнения основных поз, безопасность при занятиях йогой.
52. Физиологическое воздействие асан йоги.
53. Условия для занятий йогой.
54. Динамические упражнения йоги. Разминка в йоге.
55. Упражнения для позвоночника. Разминочные комплексы для осанки. Разминка для глаз.
56. Комплекс «Приветствие солнцу» - правила его выполнения.
57. Особенности поз стоя, сидя и лежа, перевернутые позы.
58. Техника безопасности при разучивании и выполнении перевернутых поз.
59. Дыхательные упражнения в йоге. Правила их выполнения.
60. Физиологические механизмы воздействия дыхательных упражнений.
61. Методика выполнения основных дыхательных упражнений йоги: полное дыхание, квадратная пранаяма, бхастрика и капалабхати.
62. Релаксация, ее значение для современного человека и пути ее достижения.
63. Стресс и механизмы его возникновения. Релаксация мышц как механизм снятия последствий стресса и условие уравновешенного восприятия действительности.
64. Пути достижения глубокой релаксации. Эффективное и быстрое восстановление сил через релаксационные асаны.
65. Аутотренинг и самонастрои. Целительные самонастрои, правило их составления и использования.
66. Самовнушение и аутотренинг их различия и сходство. Выбор направленности самонастроев, сочетание мысленного внушения, эмоционального представления и релаксации тела.
67. Механизм воздействия аутотренинга и самонастроев.

68.. Влияние медитаций на психику, техника безопасности.

69. Построение оздоровительной программы.

70.Подбор технологий йоги для ежедневного применения.

Примерный тест по курсу «Спортивные секции»

1-ый уровень сложности:

1. Физическими упражнениями называются:
 - А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
 - Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
 - В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
 - Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
2. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
 - А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
 - Б) величиной их воздействия на организм
 - В) временем и количеством повторений двигательных действий
 - Г) напряжением отдельных мышечных групп
3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
 - А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
 - Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
 - В) утомлением, возникающим при их выполнении
 - Г) частотой сердечных сокращений
4. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
 - А) мала и ее следует увеличить
 - Б) переносится организмом относительно легко
 - В) достаточно большая и ее можно повторить
 - Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
5. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
 - А) 120-130 уд/мин
 - Б) 130-140 уд/мин
 - В) 140-150 уд/мин
 - Г) свыше 150 уд/мин
6. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют

повышению работоспособности, потому что:

- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени

7. Что понимают под закаливанием:

- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- Г) укрепление здоровья

8. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:

А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения

Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма

В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении

Г) после занятия надо принять холодный душ

9. Правильное дыхание характеризуется:

А) более продолжительным выдохом

Б) более продолжительным вдохом

В) вдохом через нос и выдохом через рот

Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

10. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

А) вращений и поворотов тела

Б) наклонах туловища назад

В) возвращение в исходное положение после наклона

Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

11. Что называется осанкой?

А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

В) привычная поза человека в вертикальном положении

- Г) силуэт человека
12. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
- А) затылком, ягодицами, пятками
 - Б) лопатками, ягодицами, пятками
 - В) затылком, спиной, пятками
 - Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
13. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
 - Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
 - В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
 - Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
14. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
 - Б) снимает утомление нервных клеток организма
 - В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
 - Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма
15. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как
- А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
 - Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
 - В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
 - Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
16. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 - Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
 - В) выделение частей в уроке требует Министерство образования России
 - Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая

- часть урока предназначена для решения одной из них
17. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8. Бег в спокойном темпе.
- А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
 - Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4
 - В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4
 - Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4
18. Под силой как физическим качеством понимается:
- А) способность поднимать тяжелые предметы
 - Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
 - В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений
 - Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
19. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.
- А) 1, 2, 5, 4, 3, 6
 - Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5
 - В) 2, 6, 4, 5, 3, 1
 - Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6
20. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.
- А) 1, 2, 3, 4
 - Б) 2, 3, 1, 4
 - В) 3, 2, 4, 1
 - Г) 4, 2, 3, 1

2-ой уровень сложности:

1. Выберите из предложенных вариантов положения, к которым сводится античная концепция здоровья, наиболее четко отображенная в творчестве Платона и стоиков.

А. Здоровье трактуется как гармония и соразмерность, оптимальное соотношение телесных и душевных составляющих человеческого естества.

Б. Необходимо неуклонно следовать собственной природе и общей природе вещей.

В. Здоровье, есть самое ценное в жизни человека.

Г. Здоровая жизнь основывается на руководстве разума.

Д. В гармонии тела и души заключается счастье человеческой жизни.

2. В основу, какой теории легла работа Франсуа Дельсарта?

А. Теория выразительного движения.

Б. Теория быстрого скачка.

В. Теория маленького шага.

Г. Теория легкого взмаха.

Д. Теория хорошей осанки.

3. Для чего в античном мире применялись танцы, физические упражнения, в частности, выполняемые под музыку?

А. Развития смекалки.

Б. Формирования осанки.

В. Формирования походки.

Г. Формирования интеллекта.

Д. Формирования пластичности движений.

Е. Развития силы.

Ж. Развития скоростных характеристик человека.

З. Развития выносливости.

4. В чем заключается цель йоги?

А. В формировании гармоничной личности, полноценно развитого человека.

Б. В формировании правильной и красивой осанки, развитии и укреплении мышц, развитии гибкости и растяжки человеческого тела.

В. В точном осознании своего внутреннего мира, в реализации практик и образа жизни, которые приводят организм к ситуационному и конституционному оптимуму.

5. Сколько существует ступеней в классической йоге?

А. 1

Б. 3

В. 5.

Г. 7

Д. 8

6. Что характерно для так называемой сокольской гимнастика, которую разработал профессор эстетики Пражского университета М.Тырш?

- А. Статичность.
- Б. Резкость движений.
- В. Динамичность.
- Г. Прямолинейность.
- Д. Скачкообразность.
- Е. Плавность движений.
- Ж. Условность поз и положений.

7. Как зовут создателя системы детской гимнастики, которая направлена на одновременное развитие физических качеств и творческих способностей с помощью игрового метода.

- А. Сидерский А.В.
- Б. Лесгафт П.Ф.
- В. Джон Мид
- Г. Карл Орф
- Д. Иммануил Кант

8. Как называется система оздоровления, в основе которой лежат упражнения кондиционной гимнастики, система, которая учит сознательному контролю за выполнением движений, самоконтролю, помогает освоить умение ощущать свое тело, мышцы, расслабляться?

- А. Пилатес.
- Б. Калланетика.
- В. Йога.
- Г. Ушу.
- Д. Тайцзи цюань.

9. Что разработал доктор Университета Иллинойса Д.Куретон?

- А. Фитнес-тренировки для развития выносливости, мышечной силы и гибкости.
- Б. Теоретические основы развития выносливости, мышечной силы и гибкости.
- В. Фитнес-тесты для оценки кардиореспираторной выносливости, мышечной силы и гибкости.

10. Кто впервые ввел термин «аэробика»?

- А. Джо Голд.
- Б. Кеннет Купер.
- В. Джек Лалэйн.
- Г. Джейн Фонда.
- Д. Игорь Лукашов.

3-ий уровень сложности:

1. Гимнастика - ЭТО...

- А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

- А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

- А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- Б) Механические, развивающие, химические
- В) Культурные, эстетические
- Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

- А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
- Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, и др
- В) Ключи, гайки, болты
- Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В школе основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

- А) Борьба
- Б) Система
- В) Гимнастика
- Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

- А) Французская
- Б) Железная
- В) Женская
- Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

- А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма
- Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности
- В) Прекрасное средство развития ловкости
- Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

- А) Художественная гимнастика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

- А) Легкая атлетика
- Б) Художественная гимнастика
- В) Плавание
- Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

- А) Спортивная аэробика
- Б) Спортивная акробатика
- В) Волейбол
- Г) Легкая атлетика

11. Выбери пропущенный текст? Теория гимнастики рассматривает вопросы, связанные с содержанием гимнастики как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета, с ее задачами, местом и значением в системе физического и духовного воспитания людей.

- А) страшного познания и удара в лоб
- Б) познания и практической деятельности
- В) познания и умственной деятельности
- Г) познания и быть терпеливым

12. Выбери пропущенный текст? Методика преподавания гимнастики является частью, изучает общие основы обучения и воспитания применительно к гимнастике, к отдельным ее видам и группам упражнений.

- А) методики нравственного воспитания
- Б) спортивной одежды
- В) методики физического воспитания

Г) утренняя гимнастика

13. Выбери пропущенный текст? Научно-исследовательская и научно-методическая работа по гимнастике может проводиться по всем изучаемым темам, включая особенности питания гимнастов, закаливание, массаж, использование сауны, фармакологических и других восстанавливающих средств, а также и др.

А) оборудования гимнастических залов, площадок, инвентаря, применение тренажеров, средств ТСО, вычислительной техники

Б) столовой, кухни, ножа, вилки

В) детских площадок, детского инвентаря, применение тренажеров, денежных средств

14. История гимнастики — это...

А) специфическая отрасль знаний, важный раздел науки политической и культурной условия жизни людей

Б) специфическая отрасль знаний, который решает раздел истории физической культуры и общей культуры

В) специфическая отрасль знаний, важный раздел истории физической культуры и общей культуры, наука о закономерностях развития гимнастики в различные исторические эпохи в связи с экономическими, политическими и культурными условиями жизни людей

15. Гимнастическая терминология — это...

А) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений

В) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений

16. Краткое условное наименование какого-либо двигательного действия или другого понятия из этой области человеческой деятельности называют...

А) Формулой

Б) Термином

В) Снарядом

Тематика творческих работ и докладов

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения занятий с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.
16. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
17. Спортивная аэробика.
18. История возникновения и развития аэробики.
19. К. Купер – создатель аэробики.
20. Понятие интенсивности в аэробике.
21. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
22. Методические приемы по обучению и управлению группой.
23. Функциональное тестирование занимающихся.

Темы рефератов по дисциплине «Спортивные секции»

1. История возникновения оздоровительной аэробики.
2. Понятие фитнес и история его становления.
3. Рациональное питание.
4. Преимущества силового фитнеса.
5. Особенности проведения занятий на фитболах.
6. Формы проведения и организация занятий аквааэробикой.
7. Преимущества степ-аэробики.
8. Возможности использования степ-платформ в фитнесе.
9. Пилатес и история его возникновения.
10. Калланетик и история его возникновения.
11. Детский фитнес.
12. Методика проведения занятий в тренажерном зале.

Темы контрольных работ по дисциплине «Спортивные секции»

1. История развития йоги.
2. Направление «Mind & body».
3. Йога для спортсменов.
4. Физиологические основы йоги.
5. Отличие направления йоги от оздоровительной аэробики.
6. Метод йоги как одно из направлений современной реабилитации.
7. Основной эффект и польза упражнений йоги.
8. Основные принципы упражнений йоги.
9. Виды йоги.
10. Йога для беременных.
12. Детская йога.
- 13 Организация занятия по йоге.
14. Значение аутогенных фраз на занятиях йогой.
5. Основные требования по технике выполнения упражнений йогой.
16. Асаны. Влияние Асанов на организм занимающихся.
17. Основные принципы и черты Хатха-йоги.
18. Влияние йоги на женское здоровье.
19. Составление программы занятий для рекреации занимающихся.
20. Влияние йоги на психоэмоциональное состояние занимающихся.
21. Основные требования к работе инструктора по йоге.
21. Йога прошлого и настоящего.
22. Развитие и становление нетрадиционных систем гимнастики.
23. Механизм действия дыхательных упражнений, в частности, пранаям.
24. Йога для пожилых людей.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

В процессе изучения дисциплины осуществляются следующие виды контроля:

— **входной контроль** заключается в изучении первоначальных знаний по смежным предшествующим дисциплинам, проведении входного опроса о наличии представлений, знаний, умений и навыков по данной дисциплине;

— **текущий контроль** качества усвоения знаний состоит в оценке самостоятельных и практических работ, а также в проведении опросов в конце разделов курса;

— **рубежный контроль** – экзамен.

Критерии оценивания ответа обучающегося

Вышим баллом «отлично» (зачтено) аттестуется обучающийся, полностью овладевший программным материалом или точно и полно

выполнивший практические задания. При этом он проявляет самостоятельность в суждениях, умение представить тезисный план ответа; владение теорией, умение раскрыть содержание проблемы; свободное оперирование научным аппаратом, умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, апеллировать к источникам. Обучающийся, опираясь на межпредметные связи, показывает способность связать научные положения с будущей практической деятельностью; умение делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагать ответ на вопрос.

Оценка «хорошо» (зачтено) ставится, если обучающийся овладел программным материалом, умеет оперировать основными категориями и понятиями изучаемой отрасли знаний, но самостоятельность суждений, знание литературы у него более ограничены. Он умеет представить план ответа; владеет теорией, раскрывающей проблему; умеет иллюстрировать основные теоретические положения конкретными примерами и практики. Вместе с тем допускает ошибки в ходе ответа на вопросы. Умеет делать аргументированные выводы; уверенно, логично, последовательно и грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка «удовлетворительно» (зачтено) ставится обучающемуся, который в основном знает материал программы, в целом верно выполнил задания, но знания его неполны и поверхностны, самостоятельные суждения отсутствуют. Обучающийся имеет представление о требованиях практики в своей профессиональной области, знает основную литературу, обладает необходимыми умениями. Может оперировать основными понятиями и категориями изучаемой науки, но допускает ошибки в ответе, обнаруживает пробелы в знаниях. Умеет делать выводы; грамотно излагает ответ на вопрос.

Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) ставится, если обучающийся демонстрирует незнание или непонимание учебного материала, не владеет навыками, овладение которыми предусмотрено программой дисциплины, не может выполнить предложенных заданий, не знаком с основной рекомендованной литературой. Это проявляется в отсутствии плана ответа, существенных ошибках при изложении материала, трудностях в практическом применении знаний, неумении сформулировать выводы.

Критерии оценки курсовых (если предусмотрены учебным планом), рефератов, эссе (при наличии):

- 1) соответствие теме;
- 2) глубина проработки материала;
- 3) правильность использования источников;

4) оформление.

Оценка «5» ставится, если работа соответствует всем, перечисленным выше критериям.

Оценка «4» ставится, если работа соответствует трем из четырех, перечисленных выше критериев.

Оценка «3» ставится, если работа соответствует двум из четырех, перечисленных выше критериев.

Оценка «2» ставится, если работа соответствует только одному из перечисленных выше критериев.

Критерии оценки тестовых заданий:

«3», зачтено – выполнение 50% предложенных заданий;

«4» – выполнение 75% предложенных заданий;

«5» – выполнение 85% предложенных заданий.

Критерии оценивания работы на семинарских и практических занятиях, устных форм проведения контроля знаний:

1) Выделение основных понятий, характеристик, владение терминами и знание современных тенденций развития массовых коммуникаций.

2) Полнота и логичность сделанных выводов.

3) Активность обсуждения, умение вести диалог.

4) Грамотность формулировок, критичность мышления, разносторонность подходов к анализу материала.

Задание оценивается путем признания его соответствия и несоответствия перечисленным критериям. Соответствие трем критериям из четырёх – «зачтено».

Критерии оценки работы обучающихся во время групповых дискуссий:

1) Активность участия в дискуссии.

2) Аргументация с использованием:

– терминов и понятий изучаемого курса, других учебных дисциплин;

– фактов современной жизни;

– фактов, демонстрирующих знания современных коммуникативных процессов;

– мнений известных исследователей, социологов, политологов, специалистов по коммуникациям и имиджу;

– ссылок на правовые источники и иные официальные документы.

3) Логичность и последовательность аргументации.

Оценивается только работа тех обучающихся, кто принимал участие в дискуссии путем признания ее соответствия и несоответствия перечисленным критериям. Соответствие двум критериям из трёх – «зачтено».

Критерии оценки контрольных работ:

«5» баллов выставляется обучающемуся, если показаны прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, описание отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; обучающийся владеет терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры.

«4» балла выставляется обучающемуся, если показаны знания основных процессов изучаемой предметной области, поставленные вопросы раскрыты достаточно полно, обучающийся владеет терминологическим аппаратом; делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, однако не все вопросы раскрыты полностью, не всегда приводятся примеры.

«3» балла выставляется обучающемуся, если ответы показывают некоторое знание процессов изучаемой предметной области, вопросы раскрыты не достаточно глубоко и полно; недостаточны умения давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободно владение терминологическим аппаратом, нарушена логичность и последовательность ответа.

«2 – 1» балл выставляется, если обнаруживается незнание процессов изучаемой предметной области, за ответ, отличающийся неглубоким раскрытием темы; не развито умение давать аргументированные ответы, отсутствие логичности и последовательности.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (включая самостоятельную работу)

а) Основная литература:

1. Алаева Л.С. Основы оздоровительной аэробики [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019.— 87 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/95624.html>.— ЭБС «IPRbooks»
2. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи

- Ар Медиа, 2019.— 45 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/85808.html>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Бэйлор Джонатан Дело не в калориях: Как не зависеть от диет, не изнурять себя фитнесом, быть в отличной форме и жить лучше [Электронный ресурс]/ Бэйлор Джонатан— Электрон. текстовые данные.— Москва: Альпина Паблишер, 2019.— 326 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82927.html>.— ЭБС «IPRbooks»
 4. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура. Учебник. М.: «КноРус», 2016. – 540 с.
 5. Грудницкая Н.Н. Оздоровительный фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие (курс лекций) / Грудницкая Н.Н., Смышнов К.М., Мазакова Т.В.— Электрон. текстовые данные.— Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2019.— 140 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/99438.html>.— ЭБС «IPRbooks»
 6. Караев Г. Методика преподавания йоги [Электронный ресурс]: практическое пособие для преподавателей йоги/ Караев Г.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Прометей, 2019.— 158 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/94457.html>.— ЭБС «IPRbooks»
 7. Муллер А.Б., Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко и др. Физическая культура. Учебник. Практикум. М.: «Юрайт», 2017. – 432 с.
 8. Паутов А.Д. Пропаганда и связи с общественностью в сфере физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: методические рекомендации для подготовки к семинарским занятиям / А.Д. Паутов, О.Ю. Гаврикова. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 39 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74275.html>
 9. Письменский И.А., Аллянов Ю.А. Физическая культура. Учебник. М.: «Юрайт», 2015. – 720 с.
 10. Сапожникова О.В. Фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ Сапожникова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов, Екатеринбург: Профобразование, Уральский федеральный университет, 2019.— 141 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/87895.html>.— ЭБС «IPRbooks»
 11. Стивен Баррер Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок [Электронный ресурс]/ Стивен Баррер— Электрон. текстовые данные.— Москва: Альпина Паблишер, 2019.—

248 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/86749.html>.— ЭБС «IPRbooks»

12. Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения [Электронный ресурс]: материалы III Международной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в современном мире. Проблемы и решения» (19 ноября 2015 года) / А.В. Аверкова [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2015. — 206 с. — 978-5-85094-594-7. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51800.html>

б) Дополнительная литература:

13. Айенгар Б.К.С. Дерево йоги. Ежедневная практика [Электронный ресурс] / Айенгар Б.К.С.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Альпина нон-фикшн, 2019.— 240 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82928.html>.— ЭБС «IPRbooks»
14. Алексаян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Алексаян С.Н., Коюмджян Е.Н., Шарина О.А.— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016.— 112 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65986.html>.— ЭБС «IPRbooks»
15. Булгакова О.В. Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие / Булгакова О.В., Брюханова Н.А.— Электрон. текстовые данные.— Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019.— 112 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/100144.html>.— ЭБС «IPRbooks»
16. Мел Н. Энергетика йоги: Практический курс [Электронный ресурс] / Мел Н.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Альпина нон-фикшн, 2019.— 392 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/82409.html>.— ЭБС «IPRbooks»
17. Рипа М.Д., Кулькова И.В. Коррекционно-развивающие основы лечебной и адаптивной физической культуры. Часть I. Учебно-методическое пособие. М., 2013 год. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26508.html> .— ЭБС «IPRbooks»

в) Интернет-ресурсы:

18. <http://www.fizkult-ura.ru/>

- 19. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- 20. <http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml>
- 21. Физическая культура. <http://pculture.ru/>
- 22. Физкультура и спорт. <http://volinchnew.okis.ru/fizkultura-i-sport.htm>

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине/ модулю, в том числе для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

- спортивный зал
- бассейн
- тренажерный зал.

- спортивный зал физкультурно-оздоровительного комплекса;
- тренажерный зал ФОК;
- зал ЛФК при ФОК;
 - спортивный инвентарь: скакалки спортивные, гантели, обручи гимнастические; туристические коврики; скамья гимнастическая, фитболы, зеркала, хореографический станок;
- секундомеры;
- медицинские, напольные весы;
- тренажеры;
- музыкальный центр, DVD-проигрыватель, ноутбук.
 - видеоматериал, раскрывающий содержание техники выполнения базовых шагов, структуру построения комплекса и видов аэробики

При изучении дисциплины используются аудитории, оборудованные мультимедийными средствами обучения: проектором, ноутбуком, интерактивной доской.

Использование интернет-ресурсов предполагает проведение занятий в компьютерных классах с выходом в Интернет. В компьютерных классах обучающиеся имеют доступ к информационным ресурсам.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья Университетом обеспечивается:

1. Наличие альтернативной версии официального сайта Университета в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность

беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения Университета, а также пребывания в указанных помещениях.

8. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья

Организация образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с «Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса» Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.04.2014 г. № АК-44/05вн и «Положением об обучении обучающихся -инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным ректором ОЧУ ВО «Еврейский университет» от 20.06.2019 г.

Подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится с учетом их индивидуальных особенностей.

Предусмотрена возможность обучения по индивидуальному графику.

Лист регистрации изменений и дополнений в рабочую учебную программу

Составителем внесены следующие изменения:

Содержание изменений	Номер протокола и дата заседания кафедры по утверждению изменений
1) внесены изменения в состав рекомендуемой литературы 2) актуализированы профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Протокол заседания кафедры гуманитарных и естественно-научных дисциплин № 1 от 03 сентября 2020г.

Заведующий кафедрой _____



Подпись

Ф.И.О.

/ Е.В. Дмитриев

Лист регистрации изменений и дополнений в рабочую учебную программу

Составителем внесены следующие изменения:

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1	1) Внесены изменения в состав рекомендуемой литературы 2) Актуализированы профессиональные базы данных и информационные справочные системы	Протокол заседания ученого совета № ЕУ-06/21 от 28 июня 2021 года	24.06.2021г.

Заведующий кафедрой гуманитарных и естественно-научных дисциплин

Дмитриев Е.В. /

(Ф.И.О.)



(Подпись)