



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ОП

_____ Мазитова Н.В.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
« 05 » июля 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента физической культуры и спорта

Шакирова О.В.
(подпись)
« 05 » июля 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Оборудование и экипировка фитнес-индустрии
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»
Форма подготовки очная

курс 3 семестр 5
лекции 18 час.
практические занятия 18 час.
лабораторные работы _____ час.
в том числе с использованием МАО лек. 4 / пр. 10 / лаб. _____ час.
всего часов аудиторной нагрузки 36 час.
в том числе с использованием МАО 14 час.
самостоятельная работа 72 час.
в том числе на подготовку к экзамену _____ час.
контрольные работы (количество)
курсовая работа / курсовой проект _____ семестр
зачет 5 семестр
экзамен _____ семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 №12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от « 05 » июля 2019 г.

Директор Департамента Шакирова О.В.
Составитель (ли): О.В. Горбунова

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОБОРУДОВАНИЕ И ЭКИПИРОВКА В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ»

Рабочая программа дисциплины «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность». Дисциплина «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» относится к дисциплинам по выбору вариативной части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов, из них 36 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (18 часов), из них занятия с использованием МАО (4 часа), практические занятия (18 часов), из них занятия с использованием МАО (10 часов), самостоятельная работа студента (72 часа) и зачет. Дисциплина реализуется на 3 курсе в 5 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими курсами, как «Безопасность жизнедеятельности», «Биомеханика двигательной деятельности», «Физическая культура и спорт», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика физической рекреации» и др.

Целью освоения дисциплины является изучение общих основ проектирования, строительства, ремонта и эксплуатации спортивных сооружений, предназначенных для занятий спортом, массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий по месту жительства, в учебных заведениях, на производстве, спортивных клубах, в местах отдыха, в лечебных и оздоровительных учреждениях.

Задачи:

1. Изучить нормативные данные и требования, необходимые при сооружении спортивных объектов;

2. Приобрести знания и практические навыки, необходимые при эксплуатации спортивных сооружений;

3. Овладеть практикой строительства простейших спортивных сооружений, не требующих больших материальных и финансовых затрат;

4. Обучить студентов основам организации, проектирования, строительства, финансирования и эксплуатации спортивных сооружений.

5. Обучить студентов основам организации и эксплуатации, охраны труда, технической надежности и пожарной безопасности на спортивных сооружениях.

Для успешного изучения дисциплины «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- знание терминологии, основных понятий и определений;
- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции:

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-17 способность организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-	Знает	Основные приемы рекреационной деятельности; виды, формы и средства рекреационной деятельности в зависимости от гигиенических и естественных средовых факторов; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	Применять методы и средства сбора информации об оздоровительно-рекреативной деятельности; организовывать планомерное воздействие на контингент, в целях приобщения к систематическим занятиям двигательной рекреацией; формировать у занимающихся

средовых факторов		конкретные знания и умения, необходимые для эффективного использования физических упражнений в соответствии с состоянием здоровья и потребностями в занятиях.
	Владеет	Средствами и приемами самостоятельной деятельности при проведении занятий физическими упражнениями; средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; информацией о характере учреждений различного типа с учетом особенностей занимающихся, а также гигиенических и естественных средовых факторов; навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» применяются следующие методы активного обучения на практических занятиях круглый стол, дискуссия, эссе, деловая и ролевая игра.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(18 часов)

Раздел I. Анализ современных технологий фитнес-индустрии (8 часов)

Тема 1. Фитнес, история возникновения фитнес индустрии. (4 часа).
Аспекты формирования фитнеса. Понятие «фитнес» и «аэробика». История возникновения фитнес индустрии.

Тема 2. Характеристика предоставляемых услуг в фитнес-клубах (4 часа).

Специфические характеристики фитнес-услуг. Основные задачи фитнес-услуг. Основные формы фитнес-услуг. Современная социокультурная ситуация предполагает разработку и реализацию перспективных технологий, ориентированных на формирование, укрепление и сохранение здоровья различных групп населения.

Раздел 2. Особенности технического содержания технологического цикла услуги фитнес-клуба (10 часов)

Тема 1. Правила комплектации тренажерного зала (5 часов)
Выбор оборудования в тренажерном зале. Виды и классификация оборудования в тренажерном зале.

Тема 2. Правила комплектации залов групповых программ (5 часов)

Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации залов аэробики. Главные отличительные черты зала для занятий аэробикой.

Оборудование и инвентарь для залов групповых программ в зависимости от направлений фитнеса и аэробики.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (18 час.)

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» проводятся преимущественно в форме интерактивных семинаров и позволяют студентам закрепить знания полученные на лекциях.

Подготовку к практическим занятиям студенты осуществляют в рамках самостоятельной работы (см. п. III)

Раздел I. Анализ современных технологий фитнес-индустрии

Занятие 1 (2 часа)

Форма занятия: семинар-конференция

Тема: Фитнес, история возникновения фитнес-индустрии

Цель: подвести студентов к осмыслению аспектов формирования фитнеса и фитнес-индустрии.

Занятие 2 (2 часа).

Форма занятия: семинар-взаимообучение

Тема: Специфические характеристики фитнес-услуг

Цель: формировать умения систематизировать, обобщать и транслировать знания связанные с темой семинарского занятия.

Занятие 3 (2 часа)

Форма занятия: семинар-дискуссия

Тема: Основные формы фитнес-услуг

Цель: формировать умения обобщать знания связанные с специфическими характеристиками фитнес-услуг.

Раздел 2. Особенности технического содержания технологического цикла услуги фитнес-клуба

Занятие 4 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Выбор оборудования в тренажерном зале.

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по технологии выбора оборудования в тренажерном зале.

Занятие 5 (4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Виды и классификация оборудования в тренажерном зале.

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по основным классификации оборудования в тренажерном зале.

Занятие 6 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Гигиенические требования к оборудованию и эксплуатации залов аэробики.

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по технологии требований к оборудованию и эксплуатации залов аэробики.

Занятие 7 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Главные отличительные черты зала для занятий аэробикой

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению главных отличительных черт зала для занятий аэробикой.

Занятие 8 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Оборудование и инвентарь для залов групповых программ в зависимости от направлений фитнеса и аэробики

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению оборудования и инвентаря для залов групповых программ в зависимости от направлений фитнеса и аэробики.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
Раздел I. Анализ современных технологий фитнес-индустрии					
1	Фитнес, история возникновения фитнес индустрии. (4 часа).	ПК-17	Знает	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 1-8
2	Характеристика предоставляемых услуг в фитнес-клубах (4 часа).	ПК-17	Знает	Семинар – взаимообучение (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 9-13
			Умеет	Семинар-дискуссия (УО-4)	
Раздел 2. Особенности технического содержания технологического цикла услуги фитнес-клуба					
3	Правила комплектации тренажерного зала (5 часов)	ПК-17	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 14-19
			Умеет		
4	Правила комплектации залов в групповых программах (5 часов)	ПК-17	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 20-26
			Владеет		

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Баррер С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок [Электронный ресурс] : — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 248 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=65655

2. Виноградов Г. П., Ивченко Е. А. Физическая рекреация : учебник для вузов / Г. П. Виноградов, Е. А. Ивченко. – М. : Академия, 2015. – 238 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813582&theme=FEFU>

3. Виленский, М. Я., Горшков. А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - М. : КноРус, 2013. - 239 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU>

4. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону. : Феникс, 2014. – 253 с. — Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>

5. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе : учеб. пособие [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. — Электрон. дан. — М. : Физическая культура, 2009. 144 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144

6. Пономарев, В.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов [Электронный ресурс] : монография / В.В. Пономарев, Т.В. Василютова. — Электрон. дан. — Красноярск : СибГТУ (Сибирский государственный технологический университет), 2011. — 184 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60814

Дополнительная литература:

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие для вузов / А. А. Бишаева. – М. : КноРус, 2013. – 299 с.

— Режим доступа:
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:736407&theme=FEFU>

2. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Йога в физической культуре и спорте [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 160 с.— Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/32103>.

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 – «Физическая культура». Направление подготовки 050100 – «Педагогическое образование». Профиль подготовки – «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа:
<http://www.iprbookshop.ru/32246>.

4. Макеева В. С. Теория и методика физической рекреации : учебное пособие / В. С. Макеева, В. В. Бойко. – М. : Советский спорт, 2014. – 151 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:788266&theme=FEFU>

5. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М. : Дивизион, 2016. – 182 с. — Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820838&theme=FEFU>

6. Шумилин А. Карты, деньги, фитнес-клуб: Практическое руководство для менеджеров по продажам [Электронный ресурс] : учебное пособие /

Шумилин А., Иванова Т. — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблишер, 2011. — 124 с.

— Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=32266

7. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>

2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>

3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>

5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>

6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>

7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>

8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.

9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>

10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>

11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия):
<http://uisrussia.msu.ru>

12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>

13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»:
www.biblioclub.ru.

17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:
<http://e.lanbook.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используется следующее программное обеспечение: MicrosoftOffice (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), OpenOffice, Skype, программное обеспечение электронного ресурса сайта ДВФУ, включая ЭБС ДВФУ.

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY -
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -
<http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" -
<http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks -
<http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ -
<http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,

10. Доступ к расписанию

https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;

11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешное усвоение курса предполагает активное, творческое участие студента на всех этапах ее освоения путем планомерной, повседневной работы.

Общие рекомендации: изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, методических указаний и разработок, указанных в программе, особое внимание уделяется целям, задачам, структуре и содержанию курса.

Работа с конспектом лекций

Просмотрите конспект сразу после занятий. Пометьте материал конспекта лекций, который вызывает затруднения для понимания. Попытайтесь найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшей лекции за помощью к преподавателю.

Каждую неделю рекомендуется отводить время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;
- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

Наличие словаря определяет степень готовности студента к зачету / экзамену и работает как допуск к заключительному этапу аттестации. Необходимо систематически готовиться лекциям-дискуссиям, изучать рекомендованные к прочтению статьи и другие материалы.

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного

и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Методические указания по проведению практических занятий

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии. Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Семинар-взаимообучение. Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

Эвристическое задание. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации эвристического задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса — оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

Методические указания по сдаче зачета / экзамена

Экзамен по дисциплине «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

Экзаменатор может проставить зачет, экзамен по рейтинговой системе, без опроса или собеседования тем студентам, которые согласны со своей оценкой, выставленной согласно рейтинговой системе.

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;

- степень активности студента на семинарских занятиях;

- логику, структуру, стиль ответа; культуру речи, манеру общения; готовность к дискуссии, аргументированность ответа; уровень самостоятельного мышления; умение приложить теорию к практике, решить задачи;

- наличие пропусков семинарских занятий по неуважительным причинам.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционные занятия по дисциплине проходят в аудиториях, оборудованных компьютерами типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с лицензионными программами MicrosoftOffice 2010 и аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ. Для выполнения самостоятельной работы студенты о в жилых корпусах ДВФУ обеспечены Wi-Fi



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине

Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Форма подготовки очная

Владивосток
2016

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(72часа)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
Раздел I. Анализ современных технологий фитнес-индустрии Раздел 2. Особенности технического содержания технологического цикла услуги фитнес-клуба				
1	Сентябрь 2- неделя	Подготовка доклада	3	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
2	Сентябрь 3- неделя	Подготовка доклада	4	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
3	Сентябрь 4- неделя	Подготовка доклада	3	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
4	Октябрь 1-2 неделя	Подготовка сообщений	3	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
5	Октябрь 3 неделя	Подготовка сообщений	4	
6	Октябрь 4 неделя	Подготовка сообщений	3	
7	Ноябрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	4	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
8	Ноябрь 3-4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	
9	Декабрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	
10	Декабрь 3-4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	

Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению

Цель самостоятельной работы.

Самостоятельная работа помогает студентам:

1) овладеть знаниями: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы и т.д.); составление плана текста, графическое изображение структуры текста, конспектирование текста, выписки из текста и т.д.; работа со справочниками и др. справочной литературой; ознакомление с нормативными и правовыми документами; учебно-методическая и научно-исследовательская работа; использование компьютерной техники и Интернета и др.;

2) закреплять и систематизировать знания: работа с конспектом лекции; обработка текста, повторная работа над учебным материалом учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио и видеозаписей; подготовка плана; составление таблиц для систематизации учебного материала; подготовка ответов на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста; подготовка мультимедиа презентации и докладов к выступлению на семинаре (конференции, круглом столе и т.п.); тестирование и др.;

3) формировать умения: подготовка к практическим работам; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; анализ профессиональных умений с использованием аудио- и видеотехники и др.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности и уровня умений студентов (магистрантов), развитие у студентов (магистрантов) творческого мышления, умения разрабатывать и реализовывать на практике самостоятельные научно-исследовательские программы и социокультурные проекты.

Формы самостоятельной работы студентов:

- подготовка доклада
- изучение и конспектирование научной литературы;
- самостоятельная работа на лекции;
- подготовка к практическим (семинарским) занятиям;
- работа с литературными источниками.

Подготовка к практическим занятиям

Подготовку к каждому практическому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме практического занятия и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или 10 письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы.

Формы практических занятий по дисциплине «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» может быть следующей:

Семинар-дискуссия. Преподаватель делит студентов на две группы (группу «Докладчиков» и группу «Оппонентов»), дает задание обеим группам найти научно-методический материал для дискуссии. Основная методическая цель: инициатива студентов в актуализации научно-методических материалов и активного их применения в ходе дискуссии.

Важно, чтобы источники информации были разнообразными, представляли различные точки зрения на проблему.

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

Семинар-взаимообучение. Студенты готовят по 4-6 вопроса на семинарском занятии. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

Эвристическое задание. Обучающимся предлагают осмыслить реальную педагогическую ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия. Этот метод активного обучения, предназначен для совершенствования навыков и получения опыта в следующих областях: выявление, отбор и решение проблем; работа с информацией — осмысление значения деталей, описанных в ситуации; анализ и синтез информации и аргументов; работа с предположениями и заключениями; оценка альтернатив; принятие решений; слушание и понимание других людей. Непосредственная цель реализации эвристического задания совместными усилиями группы студентов проанализировать педагогическую ситуацию в

конкретных условиях физкультурно-спортивной деятельности, и выработать практическое решение. Окончание процесса – оценка и выбор лучшего алгоритма действий в контексте поставленной проблемы.

Изучение и конспектирование научной литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. Это слово произошло от лат (conspectus), что означает обзор, изложение. В конспекте, составленном по правилам, сосредоточено самое главное, основное в изучаемой теме, разделе или произведении. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Конспект может быть текстуальным и тематическим. В текстуальном конспекте сохраняется логика и структура изучаемого текста. Запись делается в соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

1. Конспектирование делается только после того, как прочитано, усвоено и продумано все произведение.

2. Необходимо мысленно или письменно составить план произведения. По этому плану и будет строиться текстуальный конспект далее.

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В

него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

4. Оформление конспекта. Приступая к конспектированию, следует подумать и о его оформлении. Для этого требуется указать:

- имя автора,
- полное название работы,
- место и год издания,
- для статьи указывается, где и когда она была напечатана,
- страницы изучаемого произведения, чтобы можно было, руководствуясь записями, быстро отыскать в тексте нужное место.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

При конспектировании допускается сокращение слов, но здесь следует допускать известную осторожность и меру. Использование общеупотребительных сокращений не вызывает сомнений и опасений. В большинстве же случаев каждый составитель вырабатывает свои сокращения. Однако если они не систематизированы, то лучше их не применять. Случайные сокращения ведут к тому, что спустя некоторое время конспект становится непонятным и неудобочитаемым. Недопустимы сокращения в наименованиях и фамилиях.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы,

таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Записи в тетрадях легче оформить, они занимают меньше места, их удобно брать и носить с собой на лекцию, семинары и т.д. Рекомендуется оставлять в тетрадях поля для последующей работы над конспектом, для дополнительных записей, замечаний, пунктов плана. Тетрадный конспект вести намного легче, чем конспектировать на листках. Однако конспект в тетради имеет и недостатки: в нем мало место для пополнения новыми сведениями, материалами, выводами, обобщениями.

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям, студентам (магистрантам) необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое

отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой.

Подготовка докладов и сообщений

Тема доклада должна быть согласованна с преподавателем и соответствовать теме учебного занятия. Материалы при его подготовке, должны соответствовать научно-методическим требованиям вуза и быть указаны в докладе. Необходимо соблюдать регламент, оговоренный при получении задания. Иллюстрации должны быть достаточными, но не чрезмерными. Работа студента над докладом-презентацией включает отработку умения самостоятельно обобщать материал и делать выводы в заключение, умения ориентироваться в материале и отвечать на дополнительные вопросы слушателей, отработку навыков ораторства, умения проводить диспут. Докладчики должны знать и уметь: сообщать новую информацию; использовать технические средства; хорошо ориентироваться в теме всего семинарского занятия; дискутировать и быстро отвечать на заданные вопросы; четко выполнять установленный регламент (не более 10 минут); иметь представление о композиционной структуре доклада и др.

- Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике. Вступление должно содержать: название, сообщение основной идеи, современную оценку предмета изложения, краткое перечисление рассматриваемых вопросов, живую интересную форму изложения, акцентирование внимания на важных моментах, оригинальность подхода. Основная часть, в которой выступающий должен глубоко раскрыть суть затронутой темы, обычно строится по принципу отчета. Задача основной части – представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами. При этом логическая структура теоретического блока не должны даваться без наглядных пособий, аудио-визуальных материалов. Заключение – ясное,

четкое обобщение и краткие выводы, которых всегда ждут слушатели. В отличие от доклада сообщение носит более краткий характер и соответственно для его подготовки требуется меньше времени.

Подготовка к научной дискуссии

Для этого академическая группа разделяется на три подгруппы, имеющие разные роли на практическом занятии: 1) группа докладчиков; 2) группа оппонентов; 3) группа рецензентов.

В ходе занятия «докладчики» освещают основные вопросы занятия, «оппоненты» ведут научную дискуссию с «докладчиками», «рецензенты» анализируют ход дискуссии и всё занятие.

Дискуссия – метод активного включения обучаемых в коллективный поиск истины, повышающий интенсивность и эффективность учебного процесса. Она требует от студентов напряженной самостоятельной работы, рождает у каждого из них потребность высказать собственную точку зрения, свое мнение по обсуждаемому вопросу.

Дискуссия на семинаре должна быть доброжелательной и корректной. Ее участники должны проявлять принципиальность и последовательность в суждениях, ответственность за свое выступление, что выражается в научной весомости замечаний и контраргументов, содержательности выражаемой мысли, точности в определении понятий.

Одна из задач такого метода проведения практических занятий – привить студентам навыки и правила ведения научной дискуссии.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

- соотнесение содержания контроля с целями обучения;
- объективность контроля;
- валидность контроля (соответствие предъявляемых заданий тому, что предполагается проверить);

- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

- просмотр и проверка выполнения самостоятельной работы преподавателем;
- самопроверка, взаимопроверка выполненного задания в группе;
- обсуждение результатов выполненной работы на занятии;
- устный опрос;
- индивидуальное собеседование;
- собеседование с группой.

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентами учебного материала;
- умения студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- умения студента активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
- умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» является подготовка к следующим формам практических занятий: семинарам-дискуссиям, семинарам-конференциям, семинарам-взаимообучениям, эвристическим заданиям

Общие характеристики перечисленных форм практических занятий даны в разделе «Методические указания по освоению дисциплины» (в разделе VI).

Темы для самостоятельной подготовки

Самостоятельная работа №1

Примерные темы докладов:

1. Общая характеристика оздоровительной аэробики.
2. Общая характеристика степ – аэробики.
3. Общая характеристика танцевальных видов аэробики.
4. Общая характеристика аква – аэробики.
5. Общая характеристика аэробики с мячом (Фитбол).
6. Общая характеристика видов аэробики с силовой направленностью.
7. Общая характеристика аэробики с элементами видов спорта.

Методические рекомендации для подготовки доклада

Доклад оформляется на одной стороне листа белой бумаги формата А 4 (размер 210 на 297 мм) в соответствии со следующими требованиями:

- интервал междустрочный – полуторный;
- шрифт – Times New Roman;
- размер шрифта - 14 пт
- 3 – 3,5 страниц (все листы обязательно нумеруются и не скрепляются)

Доклад длится не более 5 мин.

Самостоятельная работа №2

Примерные темы сообщений:

1. Характеристика принципа доступности.
2. Характеристика принципа «не вреди».
3. Характеристика принципа биологической целесообразности.
4. Характеристика программно-целевого принципа.
5. Характеристика принципа интеграции.

6. Характеристика принципа взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.

7. Характеристика принципа индивидуализации.

8. Характеристика принципа половых различий.

9. Характеристика принципа возрастных изменений в организме.

10. Характеристика принципа красоты и эстетической целесообразности.

11. Характеристика принципа гармонизации всей системы ценностных ориентации человека.

12. Характеристика принципа биоритмической структуры.

Методические рекомендации по подготовке сообщения:

Сообщения оформляется в свободной форме, длительность сообщения не более 3 мин.

Самостоятельная работа №3

Примерные темы проблемных вопросов:

1. Проблема построения занятий на воспитание выносливости.
2. Проблема построения занятий на воспитание силовых способностей.
3. Проблема построения занятий на воспитание координационных способностей.
4. Проблема построения занятий на воспитание гибкости.

Методические рекомендации по работе с проблемными вопросами:

По каждому проблемному вопросу все студенты готовят по 2-3 примера (либо из реальной жизни либо вымышленные) с последующим разбором этих примеров в группе (на практических занятиях)

Самостоятельная работа №4

Примерные темы конспектов для взаимообучения:

1. Этапы обучения упражнениям.

2. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).
3. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор.
4. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики.
5. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой.
6. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.
7. Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации).
8. Методика конструирования комбинаций.
9. Структура занятия оздоровительной аэробики: подготовительная часть, основная часть и заключительная.

Методические рекомендации по подготовке конспектов:

По заранее распределенным темам студенты готовят конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют взаимообучение (время трансляции учебного материала 2-3 мин).

Конспектирование литературы

Наиболее распространенным видом самостоятельной работы является конспектирование научной литературы. Конспект – это наиболее совершенная форма записей. В нем сосредоточено внимание на самом существенном, в кратких обобщенных формулировках приведены важнейшие теоретические положения. Конспектирование способствует глубокому пониманию и прочному усвоению изучаемого материала; помогает выработке умений и навыков правильного, грамотного изложения в письменной форме теоретических и практических вопросов; формирует умения ясно излагать чужие мысли своими словами.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

Конспектирование делается только после того, как прочитан литературный источник.

Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта.

Составление самого конспекта. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

Оформление конспекта.

Писать конспект рекомендуется четко и разборчиво. Небрежная запись со временем становится малопонятной даже для ее автора. Существует общее правило: конспект, составленный для себя, должен быть написан так, чтобы его легко прочитал кто-нибудь другой.

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

Самостоятельная работа №5

Примерные темы для кратких справочных конспектов:

1. Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой: 1. *Низкая (ударная) нагрузка (Lo)*. 2. *Высокая (ударная) нагрузка (Hi)*.
2. Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробики.
3. Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков.
4. Структура средств и движений в партерной части занятия.
5. Использование упражнений на гибкость (стретчинг) тех мышц, которые подвергались силовой тренировке.

Методические рекомендации по подготовке конспектов:

Студенты готовят краткие справочные конспекты по которым (на практических занятиях) осуществляют решения педагогических ситуаций (педагогические ситуации предоставляются в виде методических карт, с содержанием которых студент за ранее не знаком).

Самостоятельная работа № 6

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности проведения занятий на воспитание выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).
2. Значение тренировки на выносливость.
3. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
4. Работоспособность и утомление.
5. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 7

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).
2. Средства и методы силовой подготовки:
3. Методы силовой тренировок: - динамический концентрический метод; - динамический эксцентрический метод; - динамический концентрический метод с изометрическим компонентом.

4. Этапы силовой тренировки.
5. Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 8

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.
2. Особенности построения занятия на воспитание способности к сохранению устойчивости позы (равновесия).
3. Особенности построения занятия на воспитание чувства ритма.
4. Особенности построения занятия на воспитание способности к ориентированию в пространстве.
5. Особенности построения занятия на воспитание способности к произвольному расслаблению мышц.
6. Методы развития координации движений.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 9

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности построения комплексного занятия.
2. Особенности построения программ кардио-аэробики.

3. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.

4. Особенности построения круговой тренировки.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 10

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности разработки предварительной тренировочной программы.

2. Особенности разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

8 семестр

Самостоятельная работа № 11

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.

2. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.

3. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON .

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 12

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.
2. Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP.
3. Особенности проведения фитнес-программы Fitball.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

- быть выполненной лично студентом или являться самостоятельно выполненной частью коллективной работы согласно заданию преподавателя;
- представлять собой законченную разработку (законченный этап разработки), в которой раскрываются и анализируются актуальные проблемы по определённой теме и её отдельным аспектам (актуальные проблемы изучаемой дисциплины и соответствующей сферы практической деятельности);
- демонстрировать достаточную компетентность автора в раскрываемых вопросах;
- иметь учебную, и/или практическую направленность и значимость;
- содержать определенные элементы новизны.

Самостоятельная письменная работа оформляется в соответствии с требованиями, принятыми стандартом с учётом дополнительных требований кафедры (преподавателя) и представляется в указанный срок.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

70-89% от максимального количества баллов (**«Отлично»**) студент получает, если: неполно (не менее 70 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении были допущены 1-2 несущественные ошибки, которые он исправляет после замечания преподавателя;

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

- правильно отвечает на дополнительные вопросы преподавателя, имеющие целью выяснить степень понимания студентом данного материала.

50-69 % от максимального количества баллов (**«Хорошо»**) студент получает, если:

- неполно (не менее 50 % от полного), но правильно изложено задание;

- при изложении допущена 1 существенная ошибка;

- знает и понимает основные положения данной темы, но допускает неточности в формулировки понятий;

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

49 % и менее от максимального количества баллов (**«Удовлетворительно»**) студент получает, если:

- неполно (менее 50 % от полного) изложено задание;

- при изложении были допущены существенные ошибки.

В «0» баллов преподаватель вправе оценить выполнение студентом задание, если оно не удовлетворяет требованиям, установленным преподавателем к данному виду работы.

Одной из форм самостоятельной работы по дисциплине является подготовка и защита курсовой работы. Методические указания по написанию и тематика курсовой работы представлены в Приложении 3.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
Профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Форма подготовки очная

Владивосток
2016

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-17 способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	Знает	Основные приемы рекреационной деятельности
	Умеет	Применять методы и средства сбора информации об оздоровительно-рекреативной деятельности
	Владеет	Средствами и приемами рекреационно-оздоровительной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
Раздел I. Анализ современных технологий фитнес-индустрии					
1	Фитнес, история возникновения фитнес индустрии. (4 часа).	ПК-17	Знает	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 1-8
2	Характеристика предоставляемых услуг в фитнес-клубах (4 часа).		ПК-17	Знает	Семинар – взаимообучение (УО-4)
		Умеет		Семинар-дискуссия (УО-4)	
Раздел 2. Особенности технического содержания технологического цикла услуги фитнес-клуба					
3	Правила комплектации тренажерного зала (5 часов)	ПК-17	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 14-19
			Умеет		
4	Правила комплектации залов в групповых программах (5 часов)	ПК-17	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 20-26
			Владеет		

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
ПК-17 способностью организовывать и вести рекреационную деятельность в организациях различного типа с учетом особенностей обучающихся, а также гигиенических и естественно-средовых факторов	Знает (пороговый уровень)	Особенности и рабочие параметры оборудования и инвентаря для занятий лечебными физическими упражнениями разной категории сложности; условия применения нестандартного оборудования.	Знает эксплуатационные характеристики оборудования и инвентаря для занятий лечебными физическими упражнениями разной категории сложности; условия применения нестандартного оборудования	Способен в общих чертах изложить рабочие параметры оборудования и инвентаря для занятий лечебными физическими упражнениями; способы безопасного использования экипировки	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	Применять адекватные тренажерные устройства и экипировку для решения конкретных реабилитационных и оздоровительных задач с учетом особенностей контингента.	Умеет обосновать применение соответствующих тренажерных устройств и экипировки для решения конкретных реабилитационных и оздоровительных задач с учетом особенностей контингента.	Способен подобрать оборудование и инвентарь в соответствии с задачами занятия и особенностями контингента занимающихся.	65-84
	Владеет (высокий уровень)	Навыками использования технических средств для оказания помощи и страховки обучающихся во время занятий лечебными физическими упражнениями.	Владеет способами использования технических средств для оказания помощи и страховки обучающихся во время занятий лечебными физическими упражнениями.	Способен самостоятельно отобрать и использовать технические средства для оказания помощи и страховки обучающихся во время занятий лечебными физическими упражнениями.	85-100

**Методические рекомендации,
определяющие процедуры оценивания результатов освоения
дисциплины**

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** (5 семестр).

Зачет предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

Вопросы к зачету:

1. Классификация фитнес-клубов в России.
2. Особенности специфической характеристики фитнес-услуг.
3. Основные задачи фитнес-индустрии.
4. Виды услуг, входящие в структуру фитнес-центра.
5. Основные направления развития рынка услуг фитнес-клубов.
6. Критерии оценки качества услуг для определения степени успешности физкультурно-спортивного учреждения в России.
7. Характеристика требований к планировке фитнес-клуба.
8. Правила комплектации кардио зоны тренажерного зала
9. Правила комплектации силовой зоны тренажерного зала
10. Правила комплектации зона для проведения подготовительной и заключительной частей и стретчинга.
11. Требования к дополнительным услугам инженерно-технического оснащения фитнес-клуба.
12. Характеристика и описание кардиотренажеров.
13. Характеристика и описание силовых тренажеров.

14. Характеристика и описание силовых тренажеров со свободными весами.
15. Характеристика видов экипировки для занятий в тренажерном зале.
16. Характеристика общеспортивной экипировки для занятий в тренажерном зале.
17. Характеристика экзотической общеспортивной экипировки для занятий в тренажерном зале.
18. Требования к залам для занятий фитнес-аэробикой
19. Характеристика схемы размещения оборудования в зале аэробики.
20. Характеристика подбора спортивного пола для зала аэробики.
21. Характеристика главных отличительных черт зала для занятий аэробикой.
22. Характеристика экипировки для занятий фитнес-аэробикой: виды степ-платформ.
23. Характеристика экипировки для занятий баланс-аэробикой.
24. Характеристика экипировки для занятий аэробики силовой направленности.
25. Характеристика экипировки для функционального тренинга.
26. Характеристика экипировки для занятий йогой и пилатесом.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене
по дисциплине «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии»**

Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
--	---

«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, относительно этапов формирования компетенций исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
«зачтено»/ «удовлетворительно»	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по «Оборудование и экипировка в фитнес-индустрии» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий, результатов лабораторных работ) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

Перечень и характеристика оценочных процедур

(УО – 4) Семинар-конференция - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для подготовки к семинару-конференции:

1. Характеристика тренажеров для мышц ног: - тренажер Гаккеншмидта; - тренажер-платформа; - разгибание ног в коленях сидя; - сгибание ног в коленях лежа; тренажеры для икр.

2. Характеристика тренажеров для мышц пресса: - наклонная скамья; - гимнастический ролик; - “римский стул”; - шведская стенка с брусьями.

3. Характеристика тренажеров для грудных мышц: - тренажер “бабочка”; - тренажер Хаммера; - кроссовер.

4. Характеристика тренажеров для трицепса: - блочная рама; - брусья; и бицепса: - скамья Скотта; - тренажер бицепс-машина.

5. Характеристика тренажеров для мышц спины: - Т-гриф конструкция; - блочный тренажер; - скамья для разгибаний.

6. Характеристика тренажеров для плеч и трапеций: - тренажер “дельтовидная бабочка”; - шраги с гирями (гантелями);

(УО – 4) Семинар-дискуссия - оценочное средство, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для подготовки к семинару-дискуссии:

1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
2. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
3. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON .
4. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.
5. Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP.
6. Особенности проведения фитнес-программы Fitball.
7. Особенности проведения фитнес-программы BOSU.
8. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training.

(УО – 4) Семинар-взаимообучение – трансляция, анализ, и оценивание учебной информации в группах

Перечень тем для подготовки к семинару-взаимообучению:

1. Этапы обучения упражнениям.
2. Методы обучения (особенности принципа поточности выполнения движений, целостный и расчлененный).
3. Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор.
4. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики.
5. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой.
6. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.
7. Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации).
8. Методика конструирования комбинаций.
9. Структура занятия оздоровительной аэробики: подготовительная часть, основная часть и заключительная.

(ПР-13) Эвристическое задание – поиск и обоснование решения нестандартных педагогических ситуаций

Перечень тем для подготовки к эвристическому заданию:

1. Особенности проведения занятий на воспитание выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).
6. Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.
9. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.
10. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
11. Особенности построения комплексного занятия.
12. Особенности построения программ кардио-аэробики.
13. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
14. Особенности построения круговой тренировки.
15. Особенности разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.
16. Особенности персональной тренировки.
17. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
18. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
19. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON .
20. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.
21. Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP.
22. Особенности проведения фитнес-программы Fitball.
23. Особенности проведения фитнес-программы BOSU.

Критерии оценки

100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно

определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы.

УО-3 Сообщение, доклад

Примерные темы сообщений:

1. Особенности проведения занятий на воспитание выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).
2. Значение тренировки на выносливость.
3. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.

7. Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).
8. Средства и методы силовой подготовки:
9. Методы силовой тренировок: - динамический концентрический метод; - динамический эксцентрический метод; - динамический концентрический метод с изометрическим компонентом.
10. Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.
11. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.
12. Особенности построения занятия на воспитание способности к сохранению устойчивости позы (равновесия).
13. Особенности построения занятия на воспитание чувства ритма.
14. Особенности построения занятия на воспитание способности к ориентированию в пространстве.
15. Особенности построения занятия на воспитание способности к произвольному расслаблению мышц.
16. Методы развития координации движений.
17. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
18. Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений. Организационные формы проведения занятий на гибкость.
19. Особенности построения комплексного занятия.
20. Особенности построения программ кардио-аэробики.
21. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
22. Особенности построения круговой тренировки.

Критерии оценки сообщения /доклада

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений