




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

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП


Македонская О.А.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
«26» июня 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор департамента
психологии и образования


Калниболанчук И.С.
(подпись)
« 26 » июня 2019г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Фитнесс-индустрия

Направление подготовки – 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование

профиль «Образование лиц с нарушением речи»

Форма подготовки: очная

курс 3 семестр 5

лекции 18 час.

практические занятия 18 час.

лабораторные работы 0 час.

в том числе с использованием МАО лек. 6 час./пр. 6 час./лаб. 0 час.

всего часов аудиторной нагрузки 36 час.

в том числе с использованием МАО 12 час.

самостоятельная работа 36 час.

в том числе на подготовку к экзамену 0 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 5 семестр

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 18.02.16 №12-13-235

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от «26» июня 2019г.

Директор Департамента физической культуры и спорта: Шакирова О.В.

Составитель (ли): к.пед.н., доцент Стеблий Т.В.

Владивосток

2019

Оборотная сторона титульного листа РПД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

Протокол от « _____ » _____ 201__ г. № _____

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента:

Протокол от « _____ » _____ 201__ г. № _____

Директор департамента _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Фитнес-индустрия»

Рабочая программа учебной дисциплины «Фитнес-индустрия» предназначена для студентов 3-го курса бакалавриата направления 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, профиль «Образование лиц с нарушениями речи», в соответствии с требованиями собственного образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ.

Трудоемкость дисциплины составляет 2з.е. (72 ч.). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (18 ч.), из них занятия с использованием МАО (6 ч.), практические занятия (18 ч.), из них занятия с использованием МАО (6 ч.), самостоятельная работа студента (36 часов). Дисциплина реализуется на 3 курсе в 5 семестре и входит в вариативную часть блока «Дисциплины (модули)» в учебном плане. В учебном плане дисциплина соответствует индексу Б1.В.ДВ.07.01.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами, как «Физическая культура и спорт», «Возрастная анатомия, физиология и патология органов слуха, речи и зрения», «Музыкально-танцевально-двигательная терапия в коррекционной работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья», «Персональная спортивная тренировка».

Содержание дисциплины охватывает следующий круг вопросов:

- общая характеристика различных видов аэробики, технология обучения общеразвивающим упражнениям и базовым шагам, движениям, технология обучения упражнениям на физические качества в различных исходных положениях, содержание занятий аэробикой;
- выбор упражнений для занятий фитнесом, тенденции развития оздоровительного фитнеса, структура занятия в оздоровительной аэробике;

- методика построения различных видов занятий на воспитание различных физических способностей;
- фитнес как вид оздоровительных технологий;
- виды тренажеров и выполняемые функции;
- упражнения для развития различных групп мышц, на тренажерах и со свободным весом;
- определение оптимального количества подходов при выполнении упражнений на тренажерах и с отягощением.

Цель дисциплины: формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительных технологий в фитнес-индустрии.

Задачи дисциплины:

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и фитнес-индустрии.
2. Формирование представлений студентов о современных инновационных тенденциях и способах совершенствования в избранных видах двигательной активности.
3. Формирование умения практического использования полученных знаний в различных оздоровительных учреждениях и физкультурно-спортивных организациях.

Для успешного изучения дисциплины «Фитнес-индустрия» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции (элементы компетенций):

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
УПК-1: способность использовать методы социогуманитарных наук для формирования междисциплинарного подхода в профессиональной деятельности	Знает	- основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - базовые компоненты и факторы здорового образа жизни (ЗОЖ).
	Умеет	- извлекать информацию из различных источников, затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.
	Владеет	- различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации спортивных технологий
ПК-4: способность к организации, совершенствованию и анализу собственной образовательно-коррекционной деятельности	Знает	- виды и формы мониторинга; - методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД); - основные приемы и средства анализа и обобщения информации о ФОД.
	Умеет	- использовать методы и средства сбора информации о ФОД;

		<ul style="list-style-type: none"> - извлекать информацию о ФОД из различных источников; - пользоваться приемами и средствами первичной обработки информации о ФОД.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - навыками получения и обработки первичной информации о достижении в сфере ФОД из различных источников; - средствами и приемами представления, презентации достижений в ФОД.

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Фитнес-индустрия» применяются следующие методы активного/интерактивного обучения: семинар-дискуссия, семинар-взаимообучение, эвристическое задание.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА(18 час)

Раздел I. Фитнес как вид оздоровительных технологий (6 часов).

Тема 1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики(2 часа)

Аспекты формирования фитнеса, решающего оздоровительные задачи. Анализ развития аэробики в России. Понятия «фитнес» и «аэробика».

Тема 2. Самостоятельные направления аэробики (оздоровительная, спортивная, прикладная)(2 часа)

Оздоровительное, спортивное и прикладное направления современной аэробики. Классификация оздоровительной аэробики по содержанию программ. Программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности High, Low impact; для беременных, фанк, аква-аэробика и др.). Программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами Step, Slide, Fitbol и др.).

Программы смешанного типа (комплексные) (аэробоксинг, його-аэробика, фитнес и др.). Спортивная аэробика как вид спорта. Классификация прикладной аэробики на основные виды.

Тема 3. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики. Сравнительный анализ отличий различных направлений друг от друга (1 час)

Общая характеристика основных видов (аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (фитбол), аэробика с силовой направленностью, аэробика с элементами видов спорта и т.д.). Характеристика основных направлений в оздоровительной аэробике: гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, степ-аэробика и др.), танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.), циклического характера (сайклинг) и «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса. Отличительные особенности фитнеса от аэробики, шейпинга от аэробики, шейпинга от фитнеса.

Тема 4. Принципы оздоровительной тренировки (1 час)

Закономерности оздоровительной тренировки (биологические, педагогические, психологические). Основные специфические принципы спортивной подготовки: направленность к высшим достижениям, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность процесса подготовки, единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности. Характеристика принципов оздоровительной тренировки. Принцип доступности. Принцип «не вреди». Принцип биологической целесообразности. Программно-целевой принцип. Принцип интеграции. Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. Принцип индивидуализации. Принцип половых различий. Принцип возрастных изменений в организме. Принцип красоты и

эстетической целесообразности. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентации человека. Принцип биоритмической структуры.

Раздел 2. Структура хореографии в аэробике (6 часов)

Тема 1. Общая характеристика средств хореографии в аэробике(1 час)

Танцевальная хореография (современные танцы). Элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика). Циклические виды спорта. Нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.). Виды единоборств.

Тема 2. Музыкальное сопровождение в аэробике(1 час).

Особенности воздействия музыкального сопровождения на занятиях аэробикой. Технология подбора музыки как средства формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения и соответствующим ей по стилю движения танцевального характера. Характеристика музыкальных размеров, применяемых на занятиях по аэробике. Факторы воздействия музыкального сопровождения на занимающихся в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Значение занятий и особенности проведения занятий с музыкальным сопровождением, обеспечивающим связь движений с темпом музыки.

Тема 3. Методические приемы по обучению и управлению группой (2 часа)

Этапы обучения упражнениям: когнитивный, ассоциативный, автоматизации умений и навыков или этап совершенствования. Особенности принципа поточности выполнения движений. Целостный и расчлененный методы обучения. Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробикой. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой. Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.

Тема 4. Методика конструирования комбинаций(2 часа).

Характеристика основ хореографии в аэробике: модификация элементов, их соединения, комбинации. Методика конструирования комбинаций. Метод линейной прогрессии. Метод «от головы к хвосту». Метод зигзаг. Методика сложения и блок-метод. Этапы составления комбинаций.

Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной аэробике (6 часов).

Тема 1. Методика построения занятия (2 часа).

Структура занятия оздоровительной аэробики: подготовительная, основная и заключительная часть.

Тема 2. Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике (2 часа).

Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой. Низкая и высокая ударная нагрузка. Общеразвивающие упражнения, рекомендуемые для использования на занятии аэробикой. Классификация основных движений аэробной части занятия. Структура средств и движений в партерной части занятия. Использование упражнений на гибкость (стретчинг).

Тема 3. Типы занятий по аэробике. Анализ движений в оздоровительной аэробике (2 часа).

Типы занятий: обучающий, контрольный, тренировочный, однонаправленный. Анализ и изучение движений в оздоровительной аэробике (степ-аэробика, слайд-аэробика, аэробика сотягощениями и штангой, аэробика с резиновым амортизатором, резист-а-бол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и т.д.).

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (18 час.)

Аудиторные практические занятия по дисциплине «Фитнес-индустрия» 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.Ш)

Раздел I. Фитнес как вид оздоровительных технологий

Занятие 1 (2 часа)

Форма занятия: семинар-конференция

Тема: Общая характеристика различных видов аэробики

Цель: подвести студентов к осмыслению различных видов и направлений оздоровительной аэробики и анализу отличий различных направлений друг от друга.

Занятие 2 (2 часа)

Форма занятия: семинар-взаимообучение

Тема: Самостоятельные направления аэробики (оздоровительная, спортивная, прикладная)

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

Занятие 3 (2 часа)

Форма занятия: семинар-дискуссия

Тема: Принципы оздоровительной тренировки

Цель: формировать умение обобщать знания, связанные с закономерностями оздоровительной тренировки (биологические, педагогические, психологические), которые формируются в определенные принципы.

Раздел 2. Структура хореографии в аэробике

Занятие 4 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Виды базовых шагов и движений в аэробике

Цель: формировать умение моделировать педагогические действия по технологии обучения общеразвивающим упражнениям и базовым шагам, движениям, сочетая движения с музыкальным сопровождением.

Занятие 5 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Технология обучения базовым шагам, движениям в аэробике

Цель: формировать умение моделировать педагогические действия по основным движениям и базовым шагам, выполняя их в сочетании с музыкальным сопровождением.

Занятие 6(2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Иерархическая структура хореографии в аэробике

Цель: формировать умение моделировать педагогические действия по технологии обучения конструирования комбинаций базовых шагов и движений в сочетании с музыкальным сопровождением.

Занятие 7(2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Методы управления группой на занятиях по аэробике

Цель: формировать умение моделировать педагогические действия по обучению методическим приемам и управлению группой на занятиях по аэробике.

Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной аэробике

Занятие 8(4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Структура подготовительной, основной и заключительной части занятия в классической оздоровительной аэробике

Цель: формировать умение моделировать педагогические действия по обучению технике выполнения упражнений для развития физических качеств в различных исходных положениях.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Фитнесс-индустрия» 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
1	Раздел I. Фитнес как вид оздоровительных технологий (6 час).	ПК-4	Знает	Семинар-конференция (УО-11)	УО-3 (вопросы к зачету № 1-2)
			Умеет	Семинар – взаимообучение (УО-12)	УО-3 (вопросы к зачету № 3-5)
			Владеет	Семинар-дискуссия (УО-5)	УО-3 (вопросы к зачету № 6-7)
2	Раздел 2. Структура хореографии в аэробике (6 час).	УПК-1	Знает	Семинар-дискуссия (УО-5)	УО-3 (вопросы к зачету № 8-9)
			Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 10-11)
			Владеет	Семинар-дискуссия (УО-5)	УО-3 (вопросы к зачету № 12-13)
3	Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной	ПК-4 УПК-1	Знает	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 14-17)

	аэробике (6 час).		Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 18-21)
			Владеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 22-25)

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. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КноРус, 2013. – 239 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:689471&theme=FEFU> (7экз)
2. Баррер С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок. — М.: Альпина Паблишер, 2015. — 248 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=65655
3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. — Пермь, 2014.— 193 с.Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.

Дополнительная литература:

1. Виноградов Г.П., Ивченко Е.А. Физическая рекреация: учебник. – М.: Академия, 2015. – 238 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:813582&theme=FEFU> (3 экз)

2. Макеева В.С., Бойко В.В. Теория и методика физической рекреации: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 151 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:788266&theme=FEFU> (5 экз)
3. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Дивизион, 2016. – 182 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820838&theme=FEFU> (3 экз)
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. – 253 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU> (3 экз)
5. Мартиросов Э.Г., Руднев С.Г., Николаев Д.В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие. — М.: Физическая культура, 2016. – 144 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144
6. Пономарев В.В., Василютова Т.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях северных регионов. — Красноярск: СибГТУ, 2017. — 184 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60814

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 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 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.

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.

Методические указания по сдаче зачета

Зачет по дисциплине «Фитнес-индустрия» проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине. Экзаменатор может проставить зачет 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 неважным причинам.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>690001, Приморский край, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10 корпус 26 Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа F512</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 30) Оборудование: плазма: модель LG FLATRON M4716CCBA Проектор, модель Mitsubishi, экран Моноблок: Lenovo C360G-i3-4130T 4GB DDR3-1600 SODIMM (1x4GB) 500 GB, клавиатура, компьютерная мышь Эксклюзивная документ камера, модель Avervision 355 AF Акустическая система для потолочного монтажа с низким профилем, Extron SI3ct Ip (пара); врезной интерфейс с системой автоматического втягивания кабелей TLS TAM 201 Standart III; ЖК-панель 47", Full HD, LG M4716CCBA, Кодек видеоконференцсвязь и LifeSizeExpress 220-Codeconly-Non-AES в составе кодек – 1шт.; беспроводное дистанционное управление – 1 шт.; источник питания – 1 шт.; кабели для подключения – 1 комплект. Матричный коммутатор DVI 4x4 Extron DXP 44DVI PRO; Микрофонная петличная радиосистема УВЧ диапазона Sennheiser EW 122 G3 в составе рэкового приемника EM 100G3, передатчика SK 100G3, петличного микрофона ME 4 с ветрозащитой и антенн (2 шт.); Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI Lumen, 128x800; Преобразователь сигнала SD/HD/3G-SDI в формат HDMI 1.3 Multipix 3G HD-SDI TO HDMI converter; Сетевая видеочамера Multipix MP-HD718; Сетевой контроллер управления Extron IPL T S4; Усилитель мощности Extron XPA 2001-100V; Усилитель-распределитель DVI сигнала Extron DVI DA2; Цифровой аудиопроцессор Extron DMP 44LC; Экран проекционный ScreenLineTrimWhiteIce, размер рабочей области 236x147 см Моноблок Lenovo C360G-i34164G500U DK- 1 шт. Доска аудиторная</p>
---	---



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**
по дисциплине
Фитнес-индустрия
Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое)
образование
профиль «Образование лиц с нарушениями речи»
Форма подготовки очная

**Владивосток
2018**

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

(36часов)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий Раздел 2. Структура хореографии в аэробике Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной аэробике				
1	Сентябрь 1-2 неделя	Подготовка доклада	3	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-6)
2	Сентябрь 3-4 неделя	Подготовка доклада	3	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-5)
3	Октябрь 1-2 неделя	Подготовка доклада	3	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-5)
4	Октябрь 3-4 неделя	Подготовка сообщений	3	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-12)
5	Ноябрь 1-2 неделя	Подготовка сообщений	3	
6	Ноябрь 3 неделя	Подготовка сообщений	3	
7	Ноябрь 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	5	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (УО-9)
8	Декабрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	4	
9	Декабрь 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	4	
10	Декабрь 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	5	

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

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 «Фитнес-индустрия» может быть следующая:

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.

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;
- умение 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 «Фитнес-индустрия» является подготовка к следующим формам практических занятий: семинарам-дискуссиям, семинарам-конференциям, 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 – TimesNewRoman;
- 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 аэробикой.
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 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 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 способностей 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 осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 9

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
2. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами: пассивная и активная.
3. Методы развития гибкости: динамический, метод пассивных или статических упражнений, система хатха-йоги.
4. Организационные формы проведения занятий на гибкость.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 10

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 осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 11

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Основные упражнения на растягивание в подготовительной части урока. Общая характеристика.
2. Упражнения на растягивание в системе занятий силовой аэробикой.
3. Болезненность и повреждение мышц.
4. Деформация мышц.
5. Мышечная судорога.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 12

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.
2. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

Методические рекомендации

Студенты готовят краткие справочные конспекты, по которым 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 работу.



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
Фитнесс-индустрия
Направление подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое)
образование
профиль «Образование лиц с нарушениями речи»
Форма подготовки очная

Владивосток
2018

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p>УПК-1: способность использовать методы социогуманитарных наук для формирования междисциплинарного подхода в профессиональной деятельности</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - базовые компоненты и факторы здорового образа жизни (ЗОЖ).
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - извлекать информацию из различных источников, затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации спортивных технологий
<p>ПК-4: способность к организации, совершенствованию и анализу собственной образовательно-коррекционной деятельности</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - виды и формы мониторинга; - методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о физкультурно-оздоровительной деятельности (ФОД); - основные приемы и средства анализа и обобщения информации о ФОД.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - использовать методы и средства сбора информации о ФОД;

		<ul style="list-style-type: none"> - извлекать информацию о ФОД из различных источников; - пользоваться приемами и средствами первичной обработки информации о ФОД.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - навыками получения и обработки первичной информации о достижении в сфере ФОД из различных источников; - средствами и приемами представления, презентации достижений в ФОД.

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1	Раздел I. Фитнес как вид оздоровительных технологий (6 час).	ПК-4	Знает	Семинар-конференция (УО-11)	УО-3 (вопросы к зачету № 1-2)
			Умеет	Семинар – взаимообучение (УО-12)	УО-3 (вопросы к зачету № 3-5)
			Владеет	Семинар-дискуссия (УО-5)	УО-3 (вопросы к зачету № 6-7)
2	Раздел 2. Структура хореографии в аэробике (6 час).	УПК-1	Знает	Семинар-дискуссия (УО-5)	УО-3 (вопросы к зачету № 8-9)
			Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 10-11)
			Владеет	Семинар-дискуссия (УО-5)	УО-3 (вопросы к зачету № 12-13)
3	Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной	ПК-4 УПК-1	Знает	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 14-17)

	аэробике (6 час).		Умеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 18-21)
			Владеет	Творческое задание (УО-9)	УО-3 (вопросы к зачету № 22-25)

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		Критерии	Показатели	Баллы
УПК-1: способность использовать методы социогуманитарных наук для формирования междисциплинарного подхода в профессиональной деятельности	Знает (пороговый уровень)	<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия, задачи и принципы оздоровительной тренировки; - базовые компоненты и факторы ЗОЖ. 	Знает базовые формулировки и понятия, связанные с оздоровительной тренировкой различного контингента занимающихся	Способен назвать основные средства и методы оздоровительных технологий, выделяет наиболее эффективные методики оздоровления, описывает технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности.	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	<ul style="list-style-type: none"> - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов рекреативной направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий. 	Умеет предоставлять данные из широкого спектра источников информации о двигательной рекреации, с последующей переработкой и применением современных оздоровительных технологий	Способен осуществлять мониторинговые исследования здоровья и выявлять приоритеты двигательной деятельности для конкретного контингента занимающихся с учетом индивидуальных особенностей	65-84
	Владеет (высокий уровень)	<ul style="list-style-type: none"> - различными методиками оздоровительной направленности; - навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий 	Владеет широким спектром методов оздоровительной направленности, навыками разработки и реализации спортивно-рекреационных технологий и программ	Способен использовать весь спектр оздоровительных технологий для управления массой тела, регулирования психического состояния с учетом возрастных, психологических,	85-100

				морфофункциональных особенностей занимающихся.	
ПК-4: способность осуществлять комплексный мониторинг и анализ факторов влияющих на стиль жизни и физкультурно-оздоровительную деятельность (ФОД) различного контингента	Знает (пороговый уровень)	- виды и формы мониторинга, используемые в сфере ФОД; - методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о ФОД; - основные приемы и средства анализа и обобщения информации о ФОД.	Знает основные виды и формы мониторинга, используемые в сфере ФОД; методы и средства сбора информации, а так же основные источники информации о ФОД.	Способен перечислить и дать характеристику ведущим формам мониторинга и диагностики, используемым в ФОД	45-64
	Умеет (продвинутый уровень)	- использовать методы и средства сбора информации о ФОД; - извлекать информацию о ФОД из различных источников; - пользоваться приемами и средствами первичной обработки информации о ФОД.	Умеет подбирать и использовать методы и средства сбора информации о ФОД, извлекать информацию о ФОД из различных источников	Способен составлять протоколы тестирования и анкетирования для сбора первичной информации о физкультурно-оздоровительной реальности	65-84
	Владеет (высокий уровень)	- навыками получения и обработки первичной информации о достижениях в сфере ФОД из различных источников; - средствами и приемами представления, презентации достижений в ФОД.	Владеет способами получения и обработки первичной информации о достижениях в сфере ФОД из различных источников, средствами и приемами представления, презентации достижений в ФОД.	Способен самостоятельно обрабатывать и систематизировать результаты тестирования и анкетирования в процессе реализации мониторинговых программ по изучению ФОД	85-100

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Фитнес-индустрия» 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. Понятия «аэробика» и «фитнес».
2. Основные направления аэробики.
3. Темп музыки и его соответствие частям урока и упражнениям.
4. Классификация построения занятий по оздоровительной аэробике по содержанию программ.
5. Виды аэробики: классическая (базовая), степ – аэробика, слайд – аэробика, танцевальные виды, аква – аэробика, аэробика с мячом (фитбол).
6. Характеристика видов аэробики: со скакалкой, с элементами видов спорта, кенгуру – аэробика, интервальная, силовой направленности, шейпинг.
7. Характеристика видов аэробики: пилатес, йога – аэробика, циклическая, круговая, комплексные виды, фитнес – аэробика.
8. Структура хореографии в аэробике.
9. Классификация оздоровительная аэробики, построенной с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся.
10. Пути создания модификаций (разновидностей) элементов, позволяющих разнообразить средства и регулировать нагрузку.
11. Этапы процесса обучения упражнениям.
12. Этапы обучения движениям, применяемые на занятии по аэробике.

13. Характеристика методического приема по обучению и управлению группой «Оперативный комментарий и пояснение».
14. Характеристика методического приема по обучению и управлению группой «Визуальное управление группой».
15. Методы создания комбинаций.
16. Этапы составления учебных комбинаций.
17. Выбор упражнений для занятий аэробикой.
18. Средства, рекомендуемые для использования в уроке аэробики.
19. Типы уроков построения занятий разной целевой направленности.
20. Режим занятий и регулирование нагрузки урока аэробики.
21. Частные задачи частей урока аэробики.
22. Характеристика общей структуры подготовительной и заключительной части урока аэробики.
23. Характеристика принципов оздоровительной тренировки.
24. Характеристика общей структуры основной части урока аэробики.
25. Методы конструирования программ и проведения уроков аэробики.
26. Характеристика общей структуры урока аэробики.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете по дисциплине
«Фитнес-индустрия»**

Оценка зачета	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.
<i>«зачтено»/ «хорошо»</i>	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.
<i>«зачтено»/ «удовлетворительно»</i>	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.
<i>«не зачтено»/ «неудовлетворительно»</i>	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 «Фитнесс-индустрия» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по «Фитнесс-индустрия» 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

Семинар-конференция (УО – 11)– оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для подготовки к семинару-конференции:

1. Понятие аэробика. Самостоятельные направления аэробики (оздоровительная, спортивная, прикладная).
2. Направления аэробики. Виды аэробики (степ-аэробика, слайд-аэробика, фитбол-аэробика, тераэробика, памп-аэробика, аква-аэробика, сайкл-аэробика, боевые искусства в аэробике, танцевальная аэробика и др.). Характерные особенности разновидностей аэробики.
3. Классификация различных видов аэробики. Основные направления оздоровительной аэробики: гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, степ-аэробика и др.), танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.), циклического характера (сайк-линг) и «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса. Отличия различных направлений друг от друга.
4. Общая характеристика средств аэробики. Танцевальная хореография (современные танцы), простейшие движения классического танца (фантаз-аэробика), латино-американские танцы, африканские и историко-бытовые (вальс, танго и т. д.) танцы. Элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика), циклические виды спорта, нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатес, дыхательная система Мюллера и др.), единоборства.
5. Содержание занятий аэробикой. Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в

уроке аэробики.

Семинар-дискуссия (УО – 5) – оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

Перечень тем для подготовки к семинару-дискуссии:

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 ценностной ориентации человека.
12. Характеристика принципа биоритмической структуры.

Семинар-взаимообучение (УО – 12) – 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 аэробикой.

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 аэробикой: подготовительная, основная и заключительная части.

Эвристическое задание(УО-9)– 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 упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.
7. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.
8. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
9. Особенности построения комплексного занятия.
10. Особенности построения программ кардиоаэробики.
11. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
12. Особенности построения круговой тренировки.
13. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.
14. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

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.

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, механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).
8. Средства и методы силовой подготовки.
9. Методы силовой тренировки: динамический концентрический, динамический эксцентрический, динамический концентрический метод с изометрическим компонентом.
10. Характеристика 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 и 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	50-60баллов (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 PowerPoint. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии PowerPoint. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (PowerPoint 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

