



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

_____ Македонская О.А.
(подпись) (Ф.И.О. рук. ОП)
«24» марта 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Фитнес-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 00 час.
в том числе с использованием МАО 12 часов
всего часов аудиторной нагрузки 36 час.
самостоятельная работа 36 час.
в том числе на подготовку к экзамену 00 час
контрольные работы (количество) не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 0 семестр
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями *Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Министерством образования и науки РФ по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование от «22» февраля 2018, № 123*

Рабочая программа обсуждена на заседании департамента физической культуры и спорта протокол № 5 от «26» января 2021 г.

Директор Департамента
Составитель: к.п.н., доцент Горбунова О.В.

Владивосток
2021

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

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

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

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

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

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

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

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

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

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента:

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

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

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

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

Задачи:

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.

| Наименование категории (группы) универсальных компетенций | Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения) | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|---|---|---|
| Системное и критическое мышление | УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | УК-1.7 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач |
| | | УК-1.8 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи |
| Командная работа и лидерство | УК-2 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | УК-3.6 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды |
| | | УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине) |
|--|---|
| <p>УК-1.7 Выявляет проблему, осуществляет поиск информации, в том числе и междисциплинарного характера, интерпретирует ее для решения поставленных задач</p> | использует знание особенностей дизонтогенеза в двигательной и психической сферах, типичных и специфических нарушений физического развития, двигательных и координационных способностей для организации тренировки основных физических качеств в различных нозологических группах |
| | применяет комплекс методов и средств для формирования потребности в здоровом образе жизни, профилактики и контроля за состоянием организма |
| | использует оздоровительные технологии, дыхательные практики и основные средства коррекции при различных нарушениях |
| <p>УК-1.8 Определяет, интерпретирует и ранжирует информацию, в том числе и междисциплинарного характера, требуемую для решения поставленной задачи</p> | подбирает доступные средства, методы, методические приемы, организационные формы занятий, способствуя реализации потенциальных возможностей занимающихся |
| | в ходе конструирования процесса подбирает методики физкультурно-оздоровительной деятельности |
| | анализирует современные проблемы адаптивного физического воспитания |
| <p>УК-3.6 Осуществляет обмен информацией, знаниями и опытом с членами команды</p> | учитывает показания и противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений, конституциональные типы человека, психологические и физические возможности различных нозологических форм при выборе средств, направленных на решение коррекционных, компенсаторных, профилактических и лечебно-восстановительных задач |
| | определяет функциональные и физические возможности занимающихся в процессе занятий адаптивной физической культурой с различным контингентом |
| | разрабатывает и организует проведение оздоровительных физкультурно-массовых мероприятий в учреждениях образовательного, санаторно-курортного и рекреационно-оздоровительного профиля |
| <p>УК-3.7 Оценивает идеи других членов команды для достижения поставленной цели</p> | регулирует физическую и психоэмоциональную нагрузку при разработке программ и режимов занятий по адаптивному физическому воспитанию лиц с ограниченными возможностями |
| | обеспечивает условия для наиболее полного устранения ограничений жизнедеятельности, вызванных нарушением или временной утратой функций организма человека |
| | знает особенности организационно-методической, управленческой деятельности в сфере адаптивной физической культуры и спорта инвалидов |

Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

| Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций | Код и наименование общепрофессиональной компетенции (результат освоения) | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|--|---|---|
| Построение воспитывающей образовательной среды | ОПК-4. Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей | ОПК-4.1. Демонстрирует знание социальных и духовно-нравственных ценностей личности и моделей их формирования. |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине) |
|---|---|
| ОПК-4.1. Демонстрирует знание социальных и духовно-нравственных ценностей личности и моделей их формирования. | Имеет знание о социальных и духовно-нравственных ценностях личности и моделях их формирования. |
| | Понимает важность социальных и духовно-нравственных ценностей личности и моделей их формирования |
| | Способен продемонстрировать знание социальных и духовно-нравственных ценностей личности и моделей их формирования |

2. Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётные единицы (72 академических часа).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

| Обозначение | Виды учебных занятий и работы обучающегося |
|-------------|--|
| Лек | Лекции |
| Пр | Практические занятия |
| СР | Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения |

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

| № | Наименование раздела дисциплины | Семестр | Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося | | | | | Контроль | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации |
|---|---|---------|---|-----|----|----|----|----------|---|
| | | | Лек | Лаб | Пр | ОК | СР | | |
| 1 | Фитнес и аэробика, история возникновения. | | 2 | | | | 36 | | Опрос Реферат |

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 с отягощениями и штангой, аэробика с резиновым амортизатором, резист-а-бол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и т.д.).

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА И САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Практические занятия (18 часов)

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.

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.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Фитнесс-индустрия» 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.

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине
(36 часов)**

| № 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 | 1-2 неделя | Подготовка доклада | 3 | Защиты докладов и их обсуждение в группах |
| 2 | 3-4 неделя | Подготовка доклада | 3 | Защиты докладов и проведение дискуссии в группах |
| 3 | 5-6 неделя | Подготовка доклада | 3 | Защиты докладов и проведение дискуссии в группах |
| 4 | 7-8 неделя | Подготовка сообщений | 3 | Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия |
| 5 | 9-10 неделя | Подготовка сообщений | 3 | |
| 6 | 11 неделя | Подготовка сообщений | 3 | |
| 7 | 12 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | |
| 8 | 13-14 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением занятия |
| 9 | 15 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 4 | |
| 10 | 16 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | |

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как

составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по фитнесу и двигательной рекреации. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией. Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы в сфере рекреационно-оздоровительной деятельности спорта и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- для формирования умений: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных профессиональных задач; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ.

Результаты изучения специальной литературы и Интернет-ресурсов необходимо фиксировать, создав соответствующую базу данных для дальнейшего использования в научно-практической деятельности.

К зачету допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачетов, предусмотренных учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку практических и самостоятельных работ, рефератов. Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования.

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

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки презентаций, докладов, рефератов, выполнение заданий к практическим занятиям.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачтенной в случае ее выполнения и получения оценок более 6 баллов в 10-балльной системе.

Формы самостоятельной работы студентов:

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

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.

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).

Работа с литературными источниками

В процессе подготовки к практическим занятиям (вопросы к ним даны в основном тексте программы), написанию реферата, сдаче зачета или консультации с преподавателем, студентам 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, рекомендованной преподавателем по каждой теме практического занятия, что позволяет студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

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).

Тематика 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.

Подготовка докладов

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.

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.

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.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- для доклада могут использоваться презентации, подготовленные в Microsoft Power Point или в других программных оболочках
- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации;
- желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;

- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

- при подготовке докладов следует выписывать полные ссылки из тех источников, которыми воспользовались. Это позволит преподавателю проверить качество выполненной работы.

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.

Форма практических занятий по дисциплине «Фитнес-индустрия» может быть следующей:

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. Критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

Самостоятельная работа № 1

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.

Самостоятельная работа № 2

1. Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).
2. Средства и методы силовой подготовки:
3. Методы силовой тренировки: 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.

Самостоятельная работа № 3

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.

Самостоятельная работа № 4

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.

Самостоятельная работа № 5

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.

Самостоятельная работа № 6

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.

Самостоятельная работа № 7

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.

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)

Оценивается умение использовать полученные теоретические знания при выполнении заданий для самостоятельной работы; соблюдение требований оформления и сроков представления результатов самостоятельной работы. Самостоятельная работа заключается в подготовке к практическим занятиям, (которая считается выполненной, если практические занятия набрали балл выше 6,0), а также в подготовке и защите презентаций (оценка более 6 баллов в 10-балльной системе).

При подготовке к зачету обучающийся в короткий срок прорабатывает содержание изученного материала по своему конспекту и, при необходимости, по рекомендованным учебникам. На каждый вопрос обучающийся должен написать план ответа, кратко перечислить и запомнить основные факты и положения. На этапе подготовки к зачету обучающийся систематизирует и интегрирует информацию, относящуюся к разным разделам изученного материала, лучше понимает взаимосвязь различных фактов и положений дисциплины, восполняет пробелы в своих знаниях.

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 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.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

| № п/п | Контролируемые разделы / темы дисциплины | Код и наименование индикатора достижения | Результаты обучения | Оценочные средства | |
|-------|--|--|--|---|--------------------------|
| | | | | текущий контроль | промежуточная аттестация |
| 1 | Раздел 1. Фитнес как вид оздоровительных технологий | УК-1.7 | способен назвать основные средства и методы оздоровительных технологий, выделяет наиболее эффективные методики оздоровления, описывает технологию организации и проведения занятий рекреационной направленности. | Творческое задание Семинар-конференция | Вопросы к зачету № 1-6 |
| | | УК-1.8 | способен осуществлять мониторинговые исследования здоровья и выявлять приоритеты двигательной деятельности для конкретного контингента занимающихся с учетом индивидуальных особенностей | Творческое задание Семинар – взаимодействие Семинар-дискуссия | Вопросы к зачету № 7-12 |
| 2 | Раздел 2. Структура хореографии в аэробике. Структура занятия в оздоровительной аэробике | УК-3.6 | способен использовать весь спектр оздоровительных технологий для управления массой тела, регулирования психического состояния с учетом возрастных, | Творческое задание Семинар-дискуссия | Вопросы к зачету № 13-18 |

| | | | | | |
|--|--|--------|--|-----------------------|---------------------------------|
| | | | психологическ их, морфофункцио нальных особенностей занимающихся. | | |
| | | УК-3.7 | способен перечислить и дать характеристику ведущим формам мониторинга и диагностики, используемым в ФОД, составлять протоколы тестирования и анкетирования для сбора первичной информации о физкультурно- оздоровительн ой реальности | Творческое задание | Вопросы к зачету № 19- 25 |

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. 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. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=9144
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с. <http://www.iprbookshop.ru/49867>
3. Пономарев В.В., Василютова Т.В. Проектирование фитнес-технологий в физическом воспитании студенток вуза, проживающих в условиях

северных регионов. — Красноярск: СибГТУ, 2017. — 184 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60814

Дополнительная литература

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие. – М.: КноРус, 2013. – 299 с.
<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: учебное пособие. — Пермь, 2013. — 160 с.
<http://www.iprbookshop.ru/32103>.
3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни: учебное пособие. — Пермь, 2014.— 193 с.
<http://www.iprbookshop.ru/32246>.
4. 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. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Дивизион, 2016. – 182 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:820838&theme=FEFU>
6. Шумилин А., Иванова Т. Карты, деньги, фитнес-клуб: учебное пособие. — М.: Альпина Паблишер, 2011. — 124 с.
http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=32266
7. Фитнес и физическая культура: методические указания. — Самара, 2013. — 44 с. <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/>

VIII. 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.

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.

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.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия по дисциплине проводятся в помещениях, оснащенных соответствующим оборудованием и программным обеспечением. Перечень материально-технического и программного обеспечения дисциплины приведен в таблице.

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

| Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа |
|---|---|--|
| Лекционные аудитории | Компьютеры типа Lenovo C360G-i34164G500UDK с аудио-визуальными средствами проектор Panasonic DLPPProjectorPT-D2110XE, плазма LG FLATRON M4716CCBAM4716CJ. | Лицензионные программы MicrosoftOffice 2010 |
| Зал аэробики | Спортивное оборудование | |
| Тренажерный зал | Спортивное оборудование | |
| Жилые корпуса ДВФУ | Wi-Fi | |

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по дисциплине «Фитнес-индустрия»

| Код и формулировка компетенции | Этапы формирования компетенции | | критерии | показатели | баллы |
|---|--------------------------------|--|---|--|-------|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | Знает (пороговый уровень) | - 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) | - извлекать информацию из различных источников затрагивающих проблемы состояния здоровья занимающихся; - применять весь спектр средств и методов рекреативной | Умеет предоставлять данные из широкого спектра источников информации о двигательной рекреации, с последующей переработкой и применением современных оздоровительных | Способен осуществлять мониторинговые исследования здоровья и выявлять приоритеты двигательной деятельности для конкретного контингента занимающихся с учетом | 65-84 |

| | | | | | |
|--|---------------------------|--|---|--|--------|
| | | направленности в своей практической деятельности; - конкретизировать проявление оздоровительного эффекта в процессе занятий. | технологий | индивидуальных особенностей | |
| | Владеет (высокий уровень) | - 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, морфофункциональных особенностей занимающихся. | 85-100 |
| УК-2 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде | Знает | - виды и формы мониторинга, используемые в сфере ФОД; - методы и средства сбора информации, а так же основные | Знает основные виды и формы мониторинга, используемые в сфере ФОД; методы и средства сбора информации, а | Способен перечислить и дать характеристику ведущим формам мониторинга и диагностики, используемым в | 45-64 |

| | | | | | |
|--|---------|---|---|---|--------|
| | | источники информации о ФОД; - основные приемы и средства анализа и обобщения информации о ФОД. | так же основные источники информации о ФОД. | ФОД | |
| | Умеет | - 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 | - навыками получения и обработки первичной информации о достижениях в сфере ФОД из различных источников; - средствами и | Владеет способами получения и обработки первичной информации о достижениях в сфере ФОД из различных источников, | Способен самостоятельно обрабатывать и систематизировать результаты тестирования и анкетирования в процессе реализации мониторинговых | 85-100 |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--------------------------|--|
| | | приемами представления, презентации достижений в ФОД. | средствами и приемами представления, презентации достижений в ФОД. | программ по изучению ФОД | |
|--|--|---|--|--------------------------|--|

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Промежуточная аттестация студентов. 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**.

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 неуважительным

причинам.

Перечень вопросов к зачету по дисциплине «Фитнес-индустрия»

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 |
|----------------------|---|
| <i>«зачтено»</i> | 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»</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»</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. |
| «не зачтено» | 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 «Фитнес-индустрия» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Персональная спортивная тренировка» проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий, результатов практических 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 – 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, футбол-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 – 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 – 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 – 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.

Критерии оценки доклада

| Оценка | 50-60 баллов (неудовлетворительно) | 61-75 баллов (удовлетворительно) | 76-85 баллов (хорошо) | 86-100 баллов (отлично) |
|---------------|--|--|---|--|
| Критерии | Содержание критериев | | | |
| Раскрытие | Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы | Проблема раскрыта не полностью. Выводы не | Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения | Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением |
| Представление | Представляемая информация логически не связана. Не | Представляемая информация не систематизирована и/или не | Представляемая информация не систематизирована и последовательна. | Представляемая информация систематизирована, последовательна и |
| Оформление | Не использованы технологии Power Point. | Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в | Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой | Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в |

| | | | | |
|--------------------------|------------------------|---------------------------------------|--|--|
| 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 |
|--------------------------|------------------------|---------------------------------------|--|--|