




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования

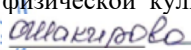
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДВФУ)

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП


(подпись) Мазитова Н.В.
(Ф.И.О.)



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор департамента
физической культуры и спорта
 Шакирова О.В.
(подпись)
«18» декабря 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Современные технологии фитнес-индустрии

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки очная

курс 3,4 семестр 5,6,7,8

лекции 100 час.

практические занятия 100 час.

лабораторные работы 00 час.

в том числе с использованием МАО лек.00 /пр.00 /лаб. 00 час.

всего часов аудиторной нагрузки 200 час.

самостоятельная работа 340 час.

в том числе на подготовку к экзамену 99 час.

контрольные работы (количество) не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 5, 7 семестр

экзамен 6,8 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 940.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта протокол № 04 от «18» декабря 2019 г.

Директор Департамента физической культуры и спорта д.м.н., профессор Шакирова О.В.
Составитель: Горбунова О.В.

Владивосток
2019

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

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

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

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

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

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

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

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

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

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании Департамента физической культуры и спорта:

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

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

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Современные технологии фитнес-индустрии»

Рабочая программа дисциплины «Современные технологии фитнес-индустрии» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Физическая культура». Дисциплина «Современные технологии фитнес-индустрии» относится к дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины (модули) по выбору» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 15 зачетных единиц (540 часа, из них 200 часов аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (100 часов), практические занятия (100 часов), самостоятельная работа (340 часов, в том числе 99 часов на подготовку к экзамену). Дисциплина реализуется на 3,4 курсе в 5,6,7 и 8 семестре.

Дисциплина логически и содержательно связана с такими учебными курсами как «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Физиология физической культуры и спорта», «Физическая культура в системе образования», «Теория и методика физической культуры и спорта».

Содержание дисциплины охватывает ниже 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 аэробикой. Тенденции развития оздоровительной аэробики. Иерархическая структура хореографии в аэробике. Структура занятия в классической оздоровительной аэробике. Методика построения различных видов занятий на воспитание различных физических способностей. Фитнес как вид оздоровительных технологий. Виды тренажеров и выполняемые функции. Средства на различные группы мышц, в тренажерах и со свободным весом.

Определение оптимального количества подходов при выполнении упражнений на тренажерах и с отягощением. Содержательные характеристики здоровья; модели здоровья; здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека; воздействие экологии на здоровье. Теоретические основы методики физической рекреации, понятия и сферы ее применения. Специфические особенности, задачи, целевые установки двигательной рекреации, а также психологическое обеспечение рекреационной деятельности. Функции, методические принципы, формы и виды, средства рекреационной тренировки. Практическое использование рекреационно-оздоровительных знаний, основных положений в различных сферах физической культуры и спорта.

Целью изучения дисциплины является формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительных технологий рекреационно-оздоровительной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

1. Обеспечение глубокими теоретическими знаниями основ физического воспитания и рекреационно-оздоровительной деятельности.
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 «Современные технологии фитнес-индустрии» 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 общепрофессиональные и профессиональные компетенции (элементы компетенций).

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-3 Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы, средства двигательной рекреации; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; - анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; - применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
ПК-4 Способен интегрировать (адаптировать)	Знает	особенности восточных оздоровительных систем, боевых искусств и условий их применения с учетом контингента занимающихся

аспекты двигательной культуры стран АТР в отечественные оздоровительные системы	Умеет	использовать традиционные средства и методы физической рекреации в сочетании с нетрадиционными оздоровительными системами стран АТР с учетом мотивационных, и психофизических особенностей занимающихся
	Владеет	технологией проектирования программ двигательной активности, оптимально сочетающих в себе аспекты традиционных и восточных рекреационно-оздоровительных систем

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Современные технологии фитнес-индустрии» применяются следующие методы активного / интерактивного обучения: семинар-конференция, семинар-дискуссия, семинар-взаимообучение, эвристическое задание.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

5 семестр (18 часов)

Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий (6 час.).

Тема 1. Фитнес и аэробика, история возникновения. Самостоятельные направления аэробики (оздоровительная, спортивная, прикладная) (2 часа).

Аспекты формирования фитнеса, решающего оздоровительные задачи. Анализ развития аэробики в России. Понятие «фитнес» и «аэробика». В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных видах современной аэробики, выделяются несколько самостоятельных направлений:

1. Оздоровительное. 2. Спортивное. 3. Прикладное.

Классификация **оздоровительной аэробики** по содержанию программ:

- 1). Программы без предметов и приспособлений (высокой и низкой интенсивности High, Low impact; для беременных, фанк, аква-аэробика и др.).
- 2). Программы с использованием предметов и приспособлений (с утяжелителями, гантелями, амортизаторами Step, Slide, Fitbol и др.).
- 3). Программы смешанного типа (комплексные) (аэробоксинг, його-аэробика, фитнес и др.).

Спортивная аэробика – как вид спорта, являющийся составной частью физической культуры и представляющий собой некий синтез элементов гимнастики, акробатики, базовой аэробики и танцев.

Классификация **прикладной аэробики** на основные виды.

Тема 2. Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики. Сравнительный анализ отличий различных направлений друг от друга (2 час).

Общая характеристика основных видов (аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (Фитбол), виды аэробики с силовой направленностью, аэробика с элементами видов спорта и т.д.).

Характеристика 4 основных направления в оздоровительной аэробике: - гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, степ-аэробика и др.); - танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); - циклического характера (сайклинг); - «восток-запад», соединяющее европейскую и восточную культуры в сфере фитнеса.

Отличительные особенности фитнеса от аэробики, шейпинга от аэробики, шейпинга от фитнеса.

Тема 3. Принципы оздоровительной тренировки (2 час).

Закономерности оздоровительной тренировки (биологические, педагогические, психологические), которые формируются в определенные принципы. Основные специфические принципы спортивной подготовки (Матвеев, 1971; Платонов, 1996): - 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: 1. Принцип доступности. 2. Принцип «не вреди». 3. Принцип биологической целесообразности. 4. Программно-целевой принцип. 5. Принцип интеграции. 6. Принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека. 7. Принцип индивидуализации. 8. Принцип половых различий. 9. Принцип возрастных изменений в организме. 10. Принцип красоты и эстетической целесообразности. 11. Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентации человека. 12. Принцип биоритмической структуры.

Раздел 2. Структура хореографии в аэробике (6 час).

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

1. Танцевальная хореография (современные танцы). 2. Многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика). 3. Циклические виды спорта. 4. Нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.). 5. Виды единоборств.

Тема 2. Музыкальное сопровождение в аэробике (3 час).

Занятия в аэробике проводятся с музыкальным сопровождением. Особенности воздействия музыкального сопровождения на занятиях аэробики является. Технология подбора музыки, которая будет не только фоном, создающим эмоциональный настрой занятия, но и средством формирования умения выполнять движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения и соответствующим ей по стилю движения танцевального характера.

Характеристика музыкальных размеров (м/р), 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, обеспечивающих связь движений с темпом музыки.

Тема 3. Методические приемы по обучению и управлению группой (1 час).

Этапы обучения упражнениям. Первый этап - когнитивный. Второй этап – ассоциативный. Третий этап - автоматизации умений и навыков, или этап совершенствования.

Методы обучения: 1. Особенности принципа поточности выполнения движений. 2. Целостный и расчлененный.

Оперативный комментарий и пояснение при проведении занятия, которые в ходе выполнения упражнений дает тренер-инструктор.

Визуальное управление группой на занятии оздоровительной аэробики. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой.

Симметричное обучение на занятии. Применение принципа зеркального показа движений.

Тема 4. Методика конструирования комбинаций (1 час).

Характеристика основ хореографии в аэробике (модификация элементов, их соединения, комбинации).

Методика конструирования комбинаций: 1. Метод линейной прогрессии. 2. Метод «от головы к хвосту». 3. Метод зигзаг. 4. Методика сложения и блок-метод. 5. Методика сложения. 6. Блок-метод.

Этапы составления комбинаций.

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

Тема 1. Методика построения занятия (2 часа).

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

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

Особенности выбора упражнений для занятий аэробикой: 1. *Низкая (ударная) нагрузка (Lo)*. 2. *Высокая (ударная) нагрузка (Hi)*. При движениях обе ноги на короткое время могут не соприкоснуться с полом (т.е. упражнение выполняется с фазой полета), а руки могут подниматься выше уровня плеч (горизонтали).

Средства, рекомендуемые для использования на занятии аэробики:

1. *Общеразвивающие упражнения*: 1.1. В положении стоя. 1.2. В положении сидя и лежа. 1.3. Упражнения для растягивания: 2. Ходьба. 3. Бег. 4. Подскоки и прыжки.

Классификация основных движений аэробной части занятия на основе разнообразных так называемых «базовых» шагов и прыжков.

Структура средств и движений в партерной части занятия. В партерной части занятия направленность упражнений силовая. Использование упражнений на гибкость (стретчинг) тех мышц, которые подвергались силовой тренировке.

Тема 3. Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах оздоровительной аэробики (2 час).

В зависимости от целевой задачи и организационной формы условно выделяются несколько типов занятий: - обучающий тип, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих; - контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся; - тренировочный, при построении которого важное значение имеет соблюдение принципа биологической целесообразности; - однонаправленный тип занятия, где в основном решается одна основная задача.

Анализ и изучение движений в других видах оздоровительной аэробики (степ-аэробика, слайд-аэробика, аэробика соотягочениями и штангой, аэробика с резиновым амортизатором, резист-а-бол-аэробика, аэробика танцевальной направленности и т.д.).

Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности.

Тема 1. Методика построения занятий на воспитание выносливости (4 часа).

Особенности проведения занятий на воспитание выносливости. Термин «выносливость» и виды выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).

Значение тренировки на выносливость. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке. Работоспособность и утомление. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.

Методы определения адекватности физической нагрузки:

Объективные методы: 1. метод резерва ЧСС ($ЧСС_p$); 2. процент от максимальной ЧСС.

Тема 2. Методика построения урока на воспитание силовых способностей (4 часа).

Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).

Средства и методы силовой подготовки:

- упражнения так называемой основной, или **кондиционной гимнастики**, с отягощением весом собственного тела и его частей;

- упражнения **атлетической гимнастики** с различного рода внешним сопротивлением (гантелями, штангой, амортизаторами разных типов, упражнения на тренажерах);

- упражнения с **самосопротивлением**. Они заключаются в напряженных движениях, когда тяговому усилию активной мышечной группы противостоит напряжение антагонистов. Они вполне допустимы в оздоровительной

тренировке и часто применяются в сочетании с основными элементами классической аэробики.

Методы силовой тренировок: - динамический концентрический метод; - динамический эксцентрический метод; - динамический концентрический метод с изометрическим компонентом. Такой смешанный тип работы мышц часто называют статодинамическим.

Этапы силовой тренировки. Первая - базовая **общеоздоровительная** ступень. Вторая - тренировка с ориентацией на **силовую** выносливость. Третья - силовая тренировка, способствующая увеличению абсолютной силы мышц - **собственно силовых** качеств.

Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих средства: - **кондиционной гимнастики**, которая является основой основ в оздоровительной тренировке и представляет собой систему общеразвивающих упражнений; - **атлетической гимнастики**, применяющей различного рода отягощения, сопротивления; - **бодибилдинга** (атлетизма), использующего различные силовые тренажеры.

Тема 3. Методика построения урока на воспитание координационных способностей (4 часа).

Основные понятия: - способность к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений; - способность к сохранению устойчивости позы (равновесия); - чувство ритма; - способность к ориентированию в пространстве; - способность к произвольному расслаблению мышц; - координированность движений.

Методы развития координации движений: - выполнение шагов с различной амплитудой - малой, средней, большой; - использование модификаций; - выполнение элементов в различном темпе и ритме; - смена направления движения (перемещения).

Тема 4. Методика построения занятий на воспитание гибкости (4 часа).

Значение гибкости. От чего зависит гибкость. Уровень проявления гибкости зависит от ряда различных факторов.

Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами: пассивная и активная.

Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений. Система хатха-йоги.

Организационные формы проведения занятий на гибкость. Возможно применение следующих форм занятий:

- групповые занятия;
- индивидуальные (персональные);
- в парах (с партнером);
- в круговых тренировках (в паузах отдыха);
- без специального оборудования;
- с использованием специального оборудования, например гимнастической стенки, степ-платформ, хореографического станка и др.

Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике.

Тема 1. Особенности построения занятий различных функциональных программ (4 час).

Структура комплексного занятия. Структура комплексного урока, например на выносливость и силу, несколько видоизменяется, хотя основные части (подготовительная, основная и заключительная) в ней сохраняются.

Построение программ кардио-аэробики. В современной практике аэробики находят применение занятия **избирательной** (преимущественной) и **комплексной** направленности.

Интервальная тренировка. Характер интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся определяются следующими факторами: - сочетанием работы и отдыха в одной серии. Например, 1 мин работы, 3 минуты отдыха; - количеством серий, например 2-3; - сочетанием

работы разной интенсивности. Например, 5 мин - аэробика низкой интенсивности, 5 мин - высокой; - выбором движений, зависящим от целевой установки.

Круговая тренировка. Круговая тренировка является одной из универсальных организационных форм, позволяющих успешно воспитывать различные двигательные качества, в том числе и выносливость. Она представляет собой выполнение отдельных упражнений на *станциях*, которые распределены по *кругу*. Возможно повторение упражнений на одной станции (от 1 раза до трех). Повторение одного и того же упражнения называется *серией* или *сетом*.

Тема 2. Стрейч-программы в аэробике (4 час).

Основные упражнения в подготовительной части урока. Общая характеристика.

Упражнения в системе занятий силовой аэробикой. Целевая направленность упражнений на растягивание в программах силовой тренировки: - создать наилучшие условия для развития силы; - предотвратить болезненность в мышцах; - предотвратить травмирование мышечно-суставных единиц; - комплексное решение задач развития силы и гибкости; - устранить «сократительную задолженность».

Болезненность и повреждение мышц. Болезненность мышц. Следует различать болезненность, которая может возникнуть при непосредственном выполнении тех или иных упражнений, и мышечную болезненность с задержкой проявления. При выполнении упражнений не следует доводить амплитуду или усилие партнера до явного появления болей. Лучше прислушиваться к собственным ощущениям комфортности при выполнении движений.

При возникновении болей рекомендуются сауна, массаж, уменьшение нагрузки (при сильных болях - отдых 2—3 дня), выполнение легких растягивающих упражнений и упражнений на расслабление.

Деформация мышц. Кроме микротравм, мышца может подвергаться кратковременным и болезненным воздействиям, например судорогам и деформациям.

Мышечная судорога - болезненное непроизвольное сокращение мышцы, запускаемое, очевидно, периферическими стимулами (Berto-lasi, De-Grandis, Bongiovanni et al., 1993).

7 семестр (36 часов)

Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанные на видах двигательной активности силовой и функциональной направленности

Тема 1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP (4 час).

BODYPUMP (БОДИПАМП) - это разновидность силовой аэробики, имеющая ярко выраженную атлетическую направленность с использованием спортивных снарядов (перекладины, мини-штанги, гантели). Тренировка носит ступенчатый характер, продолжительность стандартного курса — 3 месяца. Интервально-круговой вариант тренинга предполагает использование степ-платформы. Используются различные жимы, приседания, наклоны, требующие включения в работу различных групп мышц.

Тема 2. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt (4 час).

Body Sculpt - это разновидность силовой аэробики, имеющая ярко выраженную атлетическую направленность. Именно атлетическую, поскольку занятия проводятся с использованием специальных отягощений. Само название указывает на то, что в процессе тренировки основной упор делается на развитие силовой выносливости занимающегося и проработку рельефа

тела. Занятия по системе Body Sculpt проходят в аэробном режиме. Урок низкой или средней интенсивности.

Тема 3. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON (4 час).

HOT IRON – система тренировок с мини штангами для начинающих и продолжающих клиентов, направленная на увеличение силовой выносливости, «побочным» эффектом которой является качественная подтяжка фигуры и похудение. Тренировки проходят по заранее установленному тренировочному плану под фиксированную музыку. Тренировки проводятся со средними весами (средний вес берется индивидуально для каждого клиента).

Тема 4. Особенности проведения фитнес-программы Body Work (4 час).

Body Work – это вид фитнес тренировок. Бодиворк развивает физические данные за счет комбинации различных видов нагрузки.

Кардионагрузка. Кардионагрузке позволяет подготовить тело и сердце к наибольшим физическим упражнениям, а также развить дыхательную систему и выносливость организма в целом. **Силовая нагрузка.** Силовая нагрузка позволяет сформировать красивый рельеф тела, за счет наращивания мышечной массы.

Тема 5. Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP (4 час).

POWER STEP (высокоинтенсивная интервальная тренировка). Чередование аэробной нагрузки на степ-платформе с силовым комплексом упражнений на развитие силы всех мышечных групп. Укрепляет сердечнососудистую систему, развивает координацию движений, повышает общий тонус организма, способствует снижению веса за счет подкожно-

жировой клетчатки. Рекомендуется для среднего и высокого уровня подготовленности.

Тема 6. Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU (8 час).

Fitball силовой урок с использованием специального надувного фитнес-мяча. Комфортная функциональная нагрузка, помогает скорректировать фигуру, развивает координацию движений и гибкость, способствует исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Силовая программа с использованием балансирующего тренажера BOSU. Направлена на выносливость, развитие силы, координации и баланса. Для среднего и высокого уровня подготовленности.

Тема 7. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, В.Е.S.T. fit (8 час).

Circuit training – высокоинтенсивный силовой урок, построенный по принципу круговой тренировки. Занятие состоит из 10-12 базовых упражнений на все основные группы мышц, которые повторяются друг за другом несколько раз подряд, с отдыхом между подходами не более 30 секунд или 1 минуты, в зависимости от интенсивности упражнений. Нагрузка высокой интенсивности. Рекомендуется для среднего и высокого уровней подготовленности.

Interval training – чередование кардио-нагрузки и силовых упражнений. В качестве кардио-нагрузки использована классическая аэробика или степ-аэробика. В силовых блоках прорабатываются все крупные группы мышц: рук, ног, груди, спины и брюшного пресса.

В.Е.S.T. fit — это тренировка, созданная на основе последних научных исследований, учитывающая особенности физиологии и ритма жизни современного человека. Позволяет получить эффекты силовой,

кардиовыносливости, координации и гибкости, таким образом, гармонично развивая все анатомические и физиологические функции организма. В результате чего вы получите здоровое и красивое тело, оптимально адаптированное для современной жизни.

8 семестр (22 часа)

Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики

Тема 1. Особенности проведения фитнес-программы Stretch (6 час).

STRETCH (СТРЕЙТЧ) - практика растягивания и расслабления. Вы полностью снимаете напряжение и приобретаете легкость и свободу тела. Движения еще более плавные, нежели в пилатесе, и рассчитаны на удлинение и растяжку мышц. Специфика программы раскрывается только в процессе личного опыта.

Тема 2. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras (8 час).

Athletic Stretch — это функциональная программа, направленная на увеличение гибкости суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики (большого количества различных движений).

PorDeBras - это оригинальная программа тренировок, основанная на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и силовой тренировки. Элементы динамического баланса и упражнений для улучшения функционального контроля над телом, нейромышечной координации и общего чувства ритма. Тренировка снимает напряжение, способствует релаксации и улучшению психоэмоционального состояния человека. Вы сделаете свои связки и мышцы более эластичными, а

суставы более подвижными. Рекомендуется для всех уровней подготовленности.

Тема 3. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога (4 час).

Хатха-йога это древняя индийская система поддержания тела в оптимальном физическом состоянии. Изначальная цель хатха-йоги, заключается в приведении тела в состояние полного здоровья, чтобы тело не являлось бременем для разума в его поиске высших истин.

Практика хатха-йоги состоит главным образом в выполнении асан, статических поз. Хатха-йога делает ударение на развитии гибкости и поддержании здоровья суставов. Особое внимание уделяется здоровью, гибкости и тонусу позвоночника.

Тема 4. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес (4 час).

Упражнения по системе Пилатеса — это система, основанная на принципах йоги, отличается от традиционных комплексов силовых упражнений, в которых изолированно прорабатывается та или иная мышца. В ходе занятий по системе Пилатеса задействовано большинство компонентов избранной группы мышц, плохо поддающихся тренировке в обычном режиме. Особенность этой системы — осознанное выполнение упражнений, благотворно воздействующих на опорно-двигательный аппарат, способствующих повышению гибкости, стимулирующих развитие функций внешнего дыхания.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (100 час.)

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

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

5 семестр (18 час)

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 анализ отличий различных направлений друг от друга.

Занятие 2 (2 часа).

Форма занятия: семинар-взаимообучение

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

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

Занятие 3 (2 часа)

Форма занятия: семинар-дискуссия

Тема: Принципы оздоровительной тренировки

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

Занятие 4 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Виды базовых шагов и движений в аэробике

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по технологии обучения общеразвивающим упражнениям и базовым шагам, движениям, сочетание движений с музыкальным сопровождением.

Занятие 5 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Технология обучения базовым шагам, движениям в аэробике

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

Занятие 6 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Иерархическая структура хореографии в аэробике

Цель: формировать умения 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 умения моделировать педагогические действия по

обучению методическим приемам и по управлению группой на занятиях по аэробике.

Занятие 8 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Структура подготовительной части занятия в классической оздоровительной аэробике

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения подготовительной части занятия и техники выполнения упражнений на физические качества в различных исходных положениях.

Занятие 9 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Структура основной части занятия в классической оздоровительной аэробике

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения основной части занятия и техники выполнения упражнений на физические качества в различных исходных положениях.

Занятие 10 (2 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Структура заключительной части занятия в классической оздоровительной аэробике

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения комплексов упражнений стретчинга в различных исходных положениях и закрепление технологии обучения проведения заключительной части занятия.

6 семестр (24 час)

Занятие 11 (4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Методика построения занятий на воспитание выносливости

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения кардио-аэробики.

Занятие 12 (4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Методика построения урока на воспитание силовых способностей

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения занятия по аэробике силовой направленности.

Занятие 13 (4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Методика построения урока на воспитание координационных способностей

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения занятия по аэробике на развитие координационных способностей.

Занятие 14 (4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Методика построения занятий на воспитание гибкости

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению построения урока по аэробике на развитие гибкости.

Занятие 15 (8 часов)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности построения занятий различных функциональных программ

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по обучению проведения интервальной и круговой тренировки, комплексного занятия.

7 семестр (36 час)

Занятие 16 (4 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP, Body Sculpt и HOT IRON

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по системе тренировок, направленной на увеличение силы и силовой выносливости.

Занятие 17 (4 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы Body Work

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по развитию физических данных за счет комбинации различных видов нагрузки.

Занятие 18 (4 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по

высокоинтенсивной интервальной тренировки с чередованием аэробной нагрузки на степ-платформе с силовым комплексом упражнений на развитие силы всех мышечных групп.

Занятие 19 (8 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы Fitball

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по силовому уроку с использованием специального надувного фитнес-мяча.

Занятие 20 (8 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы BOSU

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по силовой программе с использованием балансировочного тренажера BOSU.

Занятие 21 (8 час)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы V.E.S.T. fit

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по тренировке, созданной на основе последних научных исследований, учитывающая особенности физиологии и ритма жизни современного человека.

8 семестр (22 часа)

Занятие 22 (4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы Stretch

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по особенностям проведения фитнес-программы Stretch - практика растягивания и расслабления.

Занятие 23 (4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по функциональной программе, направленной на увеличение гибкости суставов, растягиванием мышц с использованием полиметрики (большого количества различных движений).

Занятие 24 (6 часов)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы **PorDeBras**

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по программе тренировок, основанной на балетных движениях, объединяющий в себе элементы из хореографии, йоги, пилатеса, стретчинга и силовой тренировки.

Занятие 25 (4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по древней индийской системе поддержания тела в оптимальном физическом состоянии, которая состоит главным образом в выполнении асан, статических поз.

Занятие 26 (4 часа)

Форма занятия: эвристическое задание

Тема: Особенности проведения фитнес-программы Пилатес

Цель: формировать умения моделировать педагогические действия по системе, основанной на принципах йоги, отличающейся от традиционных комплексов силовых упражнений, в которых изолированно прорабатывается та или иная мышца.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий					
1	Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики.	ПК-3 ПК-4	Знает	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 1-3
2	Самостоятельные направления аэробики (оздоровительная, спортивная, прикладная).	ПК-3 ПК-4	Знает	Семинар – взаимообучение (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 4-5
			Умеет		
3	Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 6-7
			Владеет		
4	Методика построения занятий на различные физические способности.	ПК-3 ПК-4	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 8-9
			Владеет		
5	Принципы оздоровительной тренировки.	ПК-3 ПК-4	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 10-11
			Умеет		
Раздел 2. Структура хореографии в аэробике					
6	Общая характеристика средств хореографии в аэробике.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 12-13
			Умеет		
7	Музыкальное сопровождение в аэробике.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 14-15
			Владеет		
8	Методические приемы по обучению и	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра)
			Владеет		

	управлению группой.				№ 16-17
9	Методика конструирования комбинаций.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 18-19
Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной аэробике					
10	Методика построения занятия.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 20-21
			Владеет		
11	Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 22-23
			Умеет		
			Владеет		
12	Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах оздоровительной аэробики.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 24-26
			Умеет		
Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности					
13	Методика построения занятий на воспитание выносливости.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 1-4
			Владеет		
14	Методика построения урока на воспитание силовых способностей.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 5-9
			Владеет		
15	Методика построения урока на воспитание координационных способностей.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 10-14
			Владеет		
16	Методика построения занятий на воспитание гибкости.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 15-18
			Владеет		
Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике					
17	Особенности построения занятий различных функциональных программ.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 19-22
			Умеет		
18	Стрейч-программы в аэробике.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 23-25
			Владеет		

Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанные на видах двигательной активности силовой и функциональной направленности					
19	Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 1-5
20	Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 6-10
			Владеет		
21	Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON.	ПК-4 ПК-3	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 11-15
			Владеет		
22	Особенности проведения фитнес-программы Body Work.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 16-20
			Владеет		
23	Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 21-26
			Владеет		
24	Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 27-31
			Владеет		
25	Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, B.E.S.T. fit.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 32-36
			Владеет		
Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики					
26	Особенности проведения фитнес-программы Stretch.	ПК-3 ПК-4	Владеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 37-41
27	Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 42-46
			Владеет		
28	Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 47-51

29	Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.	ПК-3 ПК-4	Владеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 52-56
----	--	--------------	---------	----------------------------	--

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

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Баррер С. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок [Электронный ресурс] : — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблишер, 2015. — 248 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=65655

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

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

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

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

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

Дополнительная литература:

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

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

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

3. Ишмухаметов М.Г. Теория и методика оздоровительно-рекреационной физической культуры и спорта. Питание в здоровом образе жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие. Специальность 050720 - «Физическая культура». Направление подготовки 050100 - «Педагогическое

образование». Профиль подготовки - «Физическая культура»/ Ишмухаметов М.Г.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2014.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32246>.

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

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

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

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

6. Шумилин А. Карты, деньги, фитнес-клуб: Практическое руководство для менеджеров по продажам [Электронный ресурс] : учебное пособие / Шумилин А., Иванова Т. — Электрон. дан. — М. : Альпина Паблишер, 2011. — 124 с.

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

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

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

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

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

4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных:
<http://www.scopus.com/>
5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ:
<http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect:
<http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог):
<http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия):
<http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>
13. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека»:
www.biblioclub.ru.
17. Электронная библиотечная система издательства «Лань»:
<http://e.lanbook.com/>

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

1. ЭБС ДВФУ - <https://www.dvfu.ru/library/electronic-resources/> ,
2. Электронная библиотека диссертаций РГБ - <http://diss.rsl.ru/> ,

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY -
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> ,
4. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" -
<http://e.lanbook.com/> ,
5. Электронная библиотека "Консультант студента" -
<http://www.studentlibrary.ru/> ,
6. Электронно-библиотечная система IPRbooks -
<http://www.iprbookshop.ru/> ,
7. Информационная система "ЕДИНОЕ ОКНО доступа к образовательным ресурсам" - <http://window.edu.ru/> ,
8. Доступ к Антиплагиату в интегрированной платформе электронного обучения Blackboard ДВФУ - <https://bb.dvfu.ru/> ,
9. Доступ к электронному заказу книг в библиотеке ДВФУ -
<http://lib.dvfu.ru:8080/search/query?theme=FEFU> ,
10. Доступ к расписанию
https://www.dvfu.ru/schools/school_of_arts_culture_and_sports/student/the-schedule-of-educational-process/ ;
11. Доступ к рассылке писем <http://mail.dvfu.ru/>

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Работа с конспектом лекций

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

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

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

- внимательно прочитать его; дополнить записи материалами из других источников, рекомендованных преподавателем;

- выделить все незнакомые понятия и термины и в дальнейшем поместить их в словарь.

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

Изучение и конспектирование научной литературы

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

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

Текстуальный конспект. Этапы работы.

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

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

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из конспектируемого произведения. Конспект требует большего наполнения знаниями, чем только фиксация неких сведений. Поэтому для полноценного и успешного конспектирования требуется дальнейшая работа над материалом и определения, связи того или иного произведения с другими в данной тематике или проблематике.

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

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

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

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

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

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

Конспект на отдельных листках. Из него удобно извлечь отдельную, понадобившуюся запись; его можно быстро пополнить листками с новыми сведениями и материалами, выводами и обобщениями; при подготовке выступлений лекций, докладов легко подобрать листики из различных конспектов, свести их вместе; в результате конспект может стать

тематическим. Недостатки конспекта на отдельных листках: а) необходимы папки для их хранения, которые можно перепутать, рассыпать; б) возникает также необходимость писать на них порядковый номер или какой-нибудь индекс, название конспектируемого произведения. Однако такая затрата времени окупается мобильными и удобными преимуществами.

Методические указания по проведению практических занятий

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

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

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

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

Методические указания по сдаче зачета / экзамена

Экзамен по дисциплине «Современные технологии фитнес-индустрии» проводится согласно рейтингу дисциплины в последнюю неделю теоретического обучения по дисциплине.

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

При выставлении оценки экзаменатор учитывает:

- знание фактического материала по программе, в том числе; знание обязательной литературы, современных публикаций по программе курса, а также истории науки;
- степень активности студента на семинарских занятиях;

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

- наличие пропусков семинарских занятий по неуважительным причинам.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Современные технологии фитнес-индустрии»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки: очная

**Владивосток
2019**

**План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине
«Современные технологии фитнес-индустрии»**

(340 час)

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение (час.)	Форма контроля
<i>5 семестр (72 час.)</i> Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий Раздел 2. Структура хореографии в аэробике Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной аэробике				
1	Сентябрь 2 неделя	Подготовка доклада	6	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
2	Сентябрь 3-неделя	Подготовка доклада	6	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
3	Сентябрь 4 - неделя	Подготовка доклада	6	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
4	Октябрь 1 - неделя	Подготовка сообщений	6	Практическая работа в парах. Взаимотрансляция и взаимооценка обсуждаемых вопросов по теме занятия (УО-4)
5	Октябрь 2 - неделя	Подготовка доклада	3	Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4)
6	Октябрь 3 - неделя	Подготовка доклада	4	Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4)
7	Октябрь 4 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной

				форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
8	Ноябрь 1- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
9	Ноябрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
10	Ноябрь 2- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
11	Декабрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
12	Сентябрь 2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим

				фронтальным обсуждением (ПР-13)
<i>6 семестр (60 час.)</i>				
Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности				
Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике				
13	Апрель 1- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	4	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
14	Апрель 2- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	4	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
15	Апрель 3- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	4	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
16	Апрель 4-неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением
17	Май 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением
18	Май 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением

				(ПР-13)
19	Май 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
20	Июнь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	
21	Июнь 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	
22	Июнь 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	
	Подготовка к экзамену		27	
<i>7 семестр (72 часа)</i>				
Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанные на видах двигательной активности				
23	Сентябрь 2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
24	Сентябрь 3-неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
25	Сентябрь 4 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	
26	Октябрь 1 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
27	Октябрь 2 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического

				задания в индивидуальной форме (ПР-13)
28	Октябрь 3 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
29	Октябрь 4 - неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	
30	Ноябрь 1- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
31	Ноябрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	
32	Ноябрь 2- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
33	Декабрь 1-2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	3	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
34	Декабрь 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	6	
<i>8 семестр (136 часов)</i>				
Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики силовой и функциональной направленности.				
35	Февраль 3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	10	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим

				фронтальным обсуждением (ПР-13)
36	Февраль 4- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	10	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
37	Март 1 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	10	
38	Март 2-3 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	10	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
39	Март 4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	12	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13)
40	Апрель 1 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	12	
41	Апрель 2 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	12	
42	Апрель 3-4 неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	12	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
43	Май 1- неделя	Подготовка к выполнению эвристического задания	12	Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13)
	Подготовка к экзамену		36	

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

Цель самостоятельной работы.

Самостоятельная работа помогает студентам:

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

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

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

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

Формы самостоятельной работы студентов:

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

Подготовка к практическим занятиям

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

Формы практических занятий по дисциплине «теория и методика физической культуры» 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.

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

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

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

Изучение и конспектирование научной литературы

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

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

Текстуальный конспект. Этапы работы.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Работа с литературными источниками

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

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

Подготовка докладов и сообщений

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

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

отличие от доклада сообщение носит более краткий характер и соответственно для его подготовки требуется меньше времени.

Подготовка к научной дискуссии

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

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

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

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

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

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

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

Формы контроля самостоятельной работы:

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

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

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

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

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

Темы для самостоятельной подготовки

6 семестр

Самостоятельная работа №1

Примерные темы докладов:

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

Методические рекомендации для подготовки доклада

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

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

Доклад длится не более 5 мин.

Самостоятельная работа №2

Примерные темы сообщений:

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

5. Характеристика принципа интеграции.
6. Характеристика принципа взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека.
7. Характеристика принципа индивидуализации.
8. Характеристика принципа половых различий.
9. Характеристика принципа возрастных изменений в организме.
10. Характеристика принципа красоты и эстетической целесообразности.
11. Характеристика принципа гармонизации всей системы ценностных ориентации человека.
12. Характеристика принципа биоритмической структуры.

Методические рекомендации по подготовке сообщения:

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

Самостоятельная работа №3

Примерные темы проблемных вопросов:

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

Методические рекомендации по работе с проблемными вопросами:

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

Самостоятельная работа №4

Примерные темы конспектов для взаимообучения:

1. Этапы обучения упражнениям.

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

Методические рекомендации по подготовке конспектов:

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

Конспектирование литературы

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

Текстуальный конспект. Этапы работы.

Конспектирование делается только после того, как прочитан литературный источник.

Необходимо мысленно или письменно составить план конспекта.

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

Оформление конспекта.

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

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

Самостоятельная работа №5

Примерные темы для кратких справочных конспектов:

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

Методические рекомендации по подготовке конспектов:

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

Самостоятельная работа № 6

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

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

Методические рекомендации

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

Самостоятельная работа № 7

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

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

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

Методические рекомендации

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

7 семестр

Самостоятельная работа № 8

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

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

Методические рекомендации

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

Самостоятельная работа № 9

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.

2. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами: пассивная и активная.

3. Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений. Система хатха-йоги.

4. Организационные формы проведения занятий на гибкость.

Методические рекомендации

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

Самостоятельная работа № 10

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности построения комплексного занятия.
2. Особенности построения программ кардио-аэробики.
3. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
4. Особенности построения круговой тренировки.

Методические рекомендации

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

Самостоятельная работа № 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 (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Самостоятельная работа № 12

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности разработки предварительной тренировочной программы.
2. Особенности разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.

Методические рекомендации

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

8 семестр

Самостоятельная работа № 13

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
2. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
3. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON .

Методические рекомендации

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

Самостоятельная работа № 14

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

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

Методические рекомендации

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

Самостоятельная работа № 15

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности проведения фитнес-программы BOSU.
2. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training.
3. Особенности проведения фитнес-программы B.E.S.T. fit.

Методические рекомендации

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

Самостоятельная работа № 16

Примерные темы самостоятельного освоения теоретического материала для эвристического задания:

1. Особенности проведения фитнес-программы Stretch.
2. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch.
3. Особенности проведения фитнес-программы PorDeBras.

Методические рекомендации

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

Самостоятельная работа № 17

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 (на лабораторных занятиях) осуществляют необходимые исследовательские процедуры.

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов должна обладать следующими признаками:

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

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

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

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

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

- дает правильные формулировки, точные определения, понятия терминов;

- может обосновать свой ответ, привести необходимые примеры;

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

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

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

- при изложении допущена 1 существенная ошибка;

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

- излагает выполнение задания недостаточно логично и последовательно;

- затрудняется при ответах на вопросы преподавателя.

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

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

- при изложении были допущены существенные ошибки.

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



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

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине
«Современные технологии фитнес-индустрии»
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физическая культура»
Форма подготовки: очная

Владивосток
2019

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Современные технологии фитнес-индустрии»**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
ПК-3 Способен выбирать средства и методы двигательной рекреации для коррекции состояния обучающихся различного пола и возраста с учетом их профессиональной деятельности	Знает	<ul style="list-style-type: none"> - основные приемы рекреационной деятельности; - виды, формы, средства двигательной рекреации; - методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; - анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; - применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> - средствами и приемами рекреационной деятельности для коррекции состояния здоровья занимающихся; - навыками контроля и анализа за состоянием здоровья занимающихся.
ПК-4 Способен интегрировать (адаптировать) аспекты двигательной культуры стран АТР в отечественные оздоровительные системы	Знает	особенности восточных оздоровительных систем, боевых искусств и условий их применения с учетом контингента занимающихся
	Умеет	использовать традиционные средства и методы физической рекреации в сочетании с нетрадиционными оздоровительными системами стран АТР с учетом мотивационных, и психофизических особенностей занимающихся
	Владеет	технологией проектирования программ двигательной активности, оптимально

		сочетающих в себе аспекты традиционных и восточных рекреационно-оздоровительных систем
--	--	--

Контроль достижения целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий					
1	Фитнес и аэробика, история возникновения. Понятие фитнеса и аэробики.	ПК-3 ПК-4	Знает	Семинар-конференция (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 1-3
2	Самостоятельные направления аэробики (оздоровительная, спортивная, прикладная).	ПК-3 ПК-4	Знает	Семинар – взаимообучение (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 4-5
			Умеет		
3	Общая характеристика различных видов и направлений оздоровительной аэробики.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 6-7
			Владеет		
4	Методика построения занятий на различные физические способности.	ПК-3 ПК-4	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 8-9
			Владеет		
5	Принципы оздоровительной тренировки.	ПК-3 ПК-4	Знает	Семинар-дискуссия (УО-4)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 10-11
			Умеет		
Раздел 2. Структура хореографии в аэробике					
6	Общая характеристика средств хореографии в аэробике.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 12-13
			Умеет		

7	Музыкальное сопровождение в аэробике.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 1 семестра) № 14-15
			Владеет		
8	Методические приемы обучения управлению группой.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 16-17
			Владеет		
9	Методика конструирования комбинаций.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 18-19
Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной аэробике					
10	Методика построения занятия.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 20-21
			Владеет		
11	Классификация основных средств и движений на занятиях по аэробике.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 22-23
			Умеет		
			Владеет		
12	Типы занятий по аэробике. Анализ движений в других видах оздоровительной аэробики.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 6 семестра) № 24-26
			Умеет		
Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности					
13	Методика построения занятий на воспитание выносливости.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 1-4
			Владеет		
14	Методика построения урока на воспитание силовых способностей.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 5-9
			Владеет		
15	Методика построения урока на воспитание координационных способностей.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 10-14
			Владеет		
16	Методика построения занятий на воспитание гибкости.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 15-18
			Владеет		
Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике					
17		ПК-3	Знает		

	Особенности построения занятий различных функциональных программ.	ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 19-22
18	Стрейч-программы в аэробике.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к зачету для 7 семестра) № 23-25
			Владеет		
Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанные на видах двигательной активности силовой и функциональной направленности					
19	Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 1-5
20	Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 6-10
			Владеет		
21	Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON.	ПК-4 ПК-3	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 11-15
			Владеет		
22	Особенности проведения фитнес-программы Body Work.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 16-20
			Владеет		
23	Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 21-26
			Владеет		
24	Особенности проведения фитнес-программы Fitball, BOSU.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 27-31
			Владеет		
25	Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training, В.Е.S.T. fit.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 32-36
			Владеет		
Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики					
26	Особенности проведения фитнес-программы Stretch.	ПК-3 ПК-4	Владеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 37-41

27	Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch, PorDeBras.	ПК-3 ПК-4	Знает	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 42-46
			Владеет		
28	Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.	ПК-3 ПК-4	Умеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 47-51
29	Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.	ПК-3 ПК-4	Владеет	Творческое задание (ПР-13)	Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 52-56

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

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

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **зачета** (5, 7 семестр) и **экзамена** (6, 8 семестр).

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

Вопросы к зачету (5 семестр):

1. Понятие «аэробика» и «фитнес».
2. На какие три направления подразделяется аэробика.
3. Назовите темп музыки и к какой части урока и упражнениям, он соответствуют.
4. Перечислите классификацию построения занятий по оздоровительной аэробике по содержанию программ.

5. Охарактеризуйте виды аэробики: аэробика классическая (базовая), степ – аэробика, слайд – аэробика, танцевальные виды аэробики, аква – аэробика, аэробика с мячом (фитбол).

6. Охарактеризуйте виды аэробики: аэробика со скакалкой, аэробика с элементами видов спорта, кенгуру – аэробика, интервальная аэробика, виды аэробики с силовой направленностью, шейпинг.

7. Охарактеризуйте виды аэробики: пилатес, Йога – аэробика, циклическая аэробика, круговая аэробика, комплексные виды аэробики, фитнес – аэробика.

8. Опишите структуру хореографии в аэробике.

9. Назовите, как классифицируется оздоровительная аэробика построенная с учетом разного возраста и уровня подготовленности занимающихся.

10. Назовите пути создания модификаций (разновидностей) элементов, позволяющих разнообразить средства, изменять нагрузочность упражнений.

11. Опишите этапы обучения в процессе обучения упражнениям.

12. Какие этапы обучения движениям применяются на занятии по аэробике.

13. Охарактеризуйте методический прием по обучению и управлению группой «Оперативный комментарий и пояснение».

14. Охарактеризуйте методический прием по обучению и управлению группой «Визуальное управление группой».

15. Опишите методы создания комбинаций.

16. Какие этапы используются для составления учебных комбинаций.

17. В чем заключается выбор упражнений для занятий аэробикой.

18. Какие средства рекомендуется для использования в уроке аэробики.

19. Объясните типы уроков построения занятий разной целевой направленности.

20. Объясните режим занятий и регулирование нагрузки урока аэробики.
21. Какие частные задачи решаются в каждой из частей урока аэробики.
22. Охарактеризуйте общую структуру подготовительной и заключительной части урока аэробики.
23. Охарактеризуйте принципы оздоровительной тренировки.
24. Охарактеризуйте общую структуру основной части урока аэробики.
25. Методы конструирования программ и проведения уроков аэробики.
26. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.

Вопросы к зачету (7 семестр):

1. Охарактеризуйте общую структуру урока аэробики.
2. Особенности построения урока на воспитание выносливости
3. Основные понятия о выносливости.
4. Значение тренировки на выносливость.
5. Факторы, влияющие на адаптацию к аэробной тренировке.
6. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
7. Построение программ кардио-аэробики.
8. Построение интервального занятия.
9. Построение кругового занятия.
10. Особенности построения урока на воспитание силовых способностей.
11. Основные понятия о силе.
12. Основные задачи силовой тренировки.
13. Средства силовой подготовки.

14. Методы силовой тренировки.
15. Этапы силовой тренировки.
16. Особенности построения урока на воспитание гибкости.
17. Основные понятия и значение гибкости.
18. Виды гибкости и их взаимосвязь с силовыми качествами.
19. Методы развития гибкости.
20. Место упражнений на растягивание в программах аэробики.
21. Особенности построения урока на воспитание координационных способностей.
22. Основные понятия о координационных способностях.
23. Физиологическая основа координации движений.
24. Возраст и координационные способности.
25. Методы развития различных видов координационных способностей.

Вопросы к экзамену (8 семестр):

1. Структура разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями на снижения веса.
2. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – подбородок вытянут вперед.
3. Структура тренировочной программы Power Step.
4. Структура тренировочной программы Pump.
5. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – легкий наклон головы.
6. Структура разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями на наращивание мышечной массы.
7. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – одно плечо выше другого.
8. Структура тренировочной программы ABS.

9. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – подбородок и голова выдвинуты вперед.

10. Структура интервальной тренировочной программы.

11. Структура тренировочной программы Body Sculpt.

12. Структура тренировочной программы Body work.

13. Структура разработки групповой тренировочной программы на развитие выносливости.

14. Структура тренировочной программы АВТ.

15. Назовите, какие упражнения необходимо включать в фитнес-программу, если у клиента нарушение – одно бедро выше другого.

16. Структура тренировочной программы Bosu.

17. Структура круговой тренировочной программы.

18. Структура тренировочной программы на развитие гибкости.

19. Структура разработки индивидуальной тренировочной программы на развитие выносливости.

20. Структура тренировочной программы Body bar.

21. Структура функциональной тренировочной программы.

22. Структура проведения тренировочной программы Fitball.

23. Структура проведения тренировочной программы Circuit и Interval training.

24. Структура проведения тренировочной программы В.Е.С.Т. fit.

25. Структура проведения фитнес-программы Stretch.

26. Структура проведения фитнес-программы Athletic Stretch.

27. Структура проведения фитнес-программы PorDeBras.

28. Структура проведения фитнес-программы Хатха-йога.

29. Особенности проведения фитнес-программы Пилатес.

30. Охарактеризуйте суть методики построения фитнес-тренировки с детьми и подростками.

31. Перечислите принципы подбора режима тренировок с лицами пожилого возраста.

32. Перечислите виды экспресс-диагностики, позволяющие предположить возможные проблемы, связанные с нарушением осанки.

33. Каким образом строится фитнес-тренировка с женщинами в зависимости от их биологического цикла?

34. Перечислите виды экспресс-диагностики, позволяющие предположить возможные проблемы, связанные с нарушением осанки.

35. В чем заключается роль физических упражнений в коррекции осанки и обеспечении качества жизни при такого рода проблемах?

36. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом при наличии остеохондроза и межпозвоночной грыжи.

37. Перечислите наиболее распространенные виды заболеваний суставов, характерные для лиц, занимающихся фитнесом.

38. Перечислите симптомы, позволяющие предположить возможные проблемы в суставах у посетителя фитнес-центра.

39. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний суставов?

40. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом при артритах и артрозах.

41. Перечислите наиболее распространенные виды заболеваний сердца и сосудов, характерных для лиц, занимающихся фитнесом.

42. Перечислите симптомы, позволяющие предположить возможные проблемы такого рода у посетителя фитнес-центра.

43. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний сердца и варикозного расширения вен?

44. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания сердца и сосудов.

45. Перечислите возможные причины повышенного и пониженного давления у человека.

46. Перечислите симптомы, позволяющие предположить резкое повышение или понижение артериального давления у посетителя фитнес-центра.

47. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний, характеризующихся изменением артериального давления?

48. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания, характеризующиеся изменением артериального давления.

49. Перечислите виды диабета и ожирения, а также опишите, в чем заключается связь между этими заболеваниями.

50. Перечислите симптомы, позволяющие предположить резкое повышение или понижение уровня глюкозы в крови у посетителя фитнес-центра.

51. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии диабета и/или ожирения.

52. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих диабет и/или ожирение.

53. Перечислите виды заболеваний дыхательной системы, а также возможные причины обострения данных заболеваний.

54. В чем заключается особенность астмы, вызванной физическими упражнениями?

55. В чем заключается роль физических упражнений в физической реабилитации и обеспечении качества жизни при наличии заболеваний дыхательной системы?

56. Перечислите методические ограничения и рекомендации для занятий фитнесом лиц, имеющих заболевания дыхательной системы.

Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене по дисциплине «Современные технологии фитнес-индустрии»

Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
<i>«зачтено»/ «отлично»</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»/ «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 «Современные технологии фитнес-индустрии» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по «Современные технологии фитнес-индустрии»

проводится в форме контрольных мероприятий (защиты докладов, творческих заданий, результатов лабораторных работ) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

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

Перечень и характеристика оценочных процедур

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

Перечень тем для подготовки к семинару-конференции:

1. Понятие аэробики. 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. 4 основных направления оздоровительной аэробики (гимнастическо-атлетическое (классическая аэробика, степ-аэробика и др.); танцевальное (джаз-аэробика, сальса-аэробика и др.); циклического характера (сайк-линг); «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 танцы, некоторые историко-бытовые (вальс, танго и т. д.); многие элементы фитнес-гимнастики (кондиционная гимнастика); циклические виды спорта; нетрадиционные оздоровительные системы (система Пилатеса, дыхательная система Мюллера и др.); виды единоборств.

5. Содержание занятий аэробикой. Выбор упражнений для занятий аэробикой. Перечень упражнений, рекомендуемых для использования в уроке аэробики.

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

Перечень тем для подготовки к семинару-дискуссии:

1. 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.

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

Перечень тем для подготовки к семинару-взаимообучению:

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

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

Перечень тем для подготовки к эвристическому заданию:

1. Особенности проведения занятий на воспитание выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).
6. Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.
7. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.
8. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.
9. Особенности построения комплексного занятия.
10. Особенности построения программ кардио-аэробики.

11. Особенности построения интервальной тренировки и воздействие на организм занимающихся.
12. Особенности построения круговой тренировки.
13. Особенности разработки индивидуальной тренировочной программы тренировок с отягощениями.
14. Особенности персональной тренировки.
15. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP.
16. Особенности проведения фитнес-программы Body Sculpt.
17. Особенности проведения фитнес-программы HOT IRON .
18. Особенности проведения фитнес-программы Body Work.
19. Особенности проведения фитнес-программы POWER STEP.
20. Особенности проведения фитнес-программы Fitball.
21. Особенности проведения фитнес-программы BOSU.
22. Особенности проведения фитнес-программы Circuit и Interval training.
23. Особенности проведения фитнес-программы V.E.S.T. fit.
24. Особенности проведения фитнес-программы Stretch.
25. Особенности проведения фитнес-программы Athletic Stretch.
26. Особенности проведения фитнес-программы PorDeBras.
27. Особенности проведения фитнес-программы Хатха-йога.
28. 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.

УО-3 Сообщение, доклад

Примерные темы сообщений:

1. Особенности проведения занятий на воспитание выносливости (мышечная выносливость, кардиореспираторная выносливость).
2. Значение тренировки на выносливость.
3. Параметры, управляющие тренировочной нагрузкой на выносливость.
7. Основные понятия о силе и механизмы силовых способностей (максимальная, скоростная сила и силовая выносливость).
8. Средства и методы силовой подготовки:

9. Методы силовой тренировок: - динамический концентрический метод; - динамический эксцентрический метод; - динамический концентрический метод с изометрическим компонентом.

10. Характеристика различных упражнений и программ силовой тренировки, использующих различные средства.

11. Особенности построения занятия на воспитание координации движений.

12. Особенности построения занятия на воспитание способности к сохранению устойчивости позы (равновесия).

13. Особенности построения занятия на воспитание чувства ритма.

14. Особенности построения занятия на воспитание способности к ориентированию в пространстве.

15. Особенности построения занятия на воспитание способности к произвольному расслаблению мышц.

16. Методы развития координации движений.

17. Особенности построения занятий на воспитание гибкости.

18. Методы развития гибкости: Динамический метод. Метод пассивных, или статических, упражнений. Организационные формы проведения занятий на гибкость.

19. Особенности построения комплексного занятия.

20. Особенности построения программ кардио-аэробики.

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

22. Особенности построения круговой тренировки.

Критерии оценки сообщения /доклада

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			

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

Критерии выставления оценки студенту на зачете / экзамене по дисциплине «Современные технологии фитнес-индустрии»

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