




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

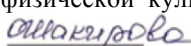
**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)**

ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП


_____ Стеблий Т.В.
(подпись)

УТВЕРЖДАЮ

Директор департамента
физической культуры и спорта

_____ Шакирова О.В.
(подпись)
«26» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Основы персональной тренировки

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки очная

курс ___ 3,4 ___ семестр ___ 5,6,7, 8 ___
лекции _66_ час.
практические занятия ___ 94 ___ час.
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки ___ 160 ___ час.
самостоятельная работа ___ 308 ___ час.
в том числе на подготовку к экзамену _54_ 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 РФ от 19 сентября 2017 г. № 940.

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

Директор Департамента физической культуры и спорта Шакирова О.В.
Составитель: канд. пед. наук, доцент Горбунова О.В.

Владивосток
2021

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)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель:

Формирование целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области оздоровительных технологий рекреационно-оздоровительной деятельности.

Задачи:

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-спортивной организациях.

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы, характеризуют формирование следующих компетенций:

| Тип задач | Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения) | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|------------|---|--|
| Тренерский | ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки. | ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся. |
| | | ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки. |
| | | ПК-1.3 Ведет отчетную документацию по планированию, контролю, учету и анализу результатов тренировочного процесса. |

| Тип задач | Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения) | Код и наименование индикатора достижения компетенции |
|----------------|--|---|
| Педагогический | ПК-2 Способен осуществлять педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательных программ. | ПК-2.3 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальные способы его обучения и развития. |
| | ПК-3 Способен осуществлять организационно-педагогическое обеспечение рекреационной деятельности с учётом возраста и особенностей занимающихся. | ПК-3.1 Планирует и осуществляет досуговую деятельность и активный отдых занимающихся с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся. |
| | | ПК-3.3 Осуществляет анализ процесса и результатов реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность. |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине) |
|--|--|
| ПК-1.1 Демонстрирует знание видов, типов и основ планирования, контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся. | Знает организацию, структуру, основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте; современную теорию спортивной подготовки, тренировочного процесса.; нормативные документы, регламентирующие спортивную подготовку. |
| | Умеет применять современные способы и формы перспективного, текущего и оперативного планирования; подбирать режимы тренировочной работы, величину тренировочной нагрузки; моделировать в тренировке условия протекания реальных соревнований; проводить методически обоснованный отбор в группу на этапах спортивной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; проводить контроль и учет уровня подготовленности спортсмена, выполненных тренировочных и соревновательных нагрузок. |
| | Имеет опыт планирования образовательного процесса контроля, учета и анализа результатов тренировочного процесса занимающихся. |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине) |
|--|--|
| ПК-1.2 Осуществляет контроль и оценку физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки. | Знает методики контроля и оценки физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; современные технологии выявления и развития спортивной одарённости занимающихся. |
| | Имеет опыт оценивания физического, функционального и психологического состояния занимающихся в процессе спортивной подготовки; спортивной формы и готовности спортсмена; оценивания эффективности контрольно-оценочных инструментов подготовленности занимающихся. |
| ПК-1.3 Ведет отчетную документацию по планированию, контролю, учету и анализу результатов тренировочного процесса. | Знает порядок составления отчетной документации по планированию, учёту и анализу результатов тренировочного и соревновательного процесса, Основные формы отчетной документации по планированию, учету и анализу результатов тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки. |
| | Умеет вести первичную учетно-отчетную документацию по реализации программ спортивной подготовки в электронном и бумажном виде; составлять аналитические отчеты и записки по результатам тренировочного процесса. |
| ПК-2.3 Определяет на основе анализа учебной деятельности обучающегося оптимальные способы его обучения и развития. | Знает формы, методы, средства контроля занимающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения. |
| | Умеет оценить и интерпретировать результаты освоения образовательной программы; выбирать наиболее эффективные современные физкультурно-образовательные технологии. |
| | Имеет опыт в выборе соответствующих форм, методов, средств и приемов в организации деятельности обучающихся; уверенного использования современных подходов к организации внеклассной работы по физической культуре и спорту; творческого обеспечения в реализации современных физкультурно-образовательных технологий. |

| Код и наименование индикатора достижения компетенции | Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине) |
|---|--|
| ПК-3.1 Планирует и осуществляет досуговую деятельность и активный отдых занимающихся с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся. | Знает состав средств и методов базовых видов досуговой деятельности и активного отдыха занимающихся; формы, средства и методы проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; имеющийся в практике физической культуры опыт применения систем оздоровления с разным контингентом. |
| | Умеет определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, досуговую деятельность и активный отдых в организациях различного типа с учётом возрастных особенностей и рекреационных потребностей занимающихся. |
| | Имеет опыт планирования и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в формировании основ здорового образа жизни лиц, с учетом возраста, пола, пола, физической подготовленности и функционального состояния. |
| ПК-3.3 Осуществляет анализ процесса и результатов реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность. | Знает - методы сбора и обобщения информации по определению эффективности реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность. |
| | Умеет анализировать процессы и результаты реализации программ физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности организацией, осуществляющей образовательную деятельность. |
| | Имеет опыт анализа различных технологий физической культуры, оздоровительных систем, методик по критерию их влияния на организм занимающихся. |

2. Трудоемкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 13 зачётных единиц (468 академических часов).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

| Обозначение | Виды учебных занятий и работы обучающегося |
|-------------|--|
| Лек | Лекции |
| Пр | Практические занятия |

| | |
|----|--|
| СР | Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения |
|----|--|

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная

| № | Наименование раздела дисциплины | Семестр | Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося | | | | | Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации | | |
|--------|---|---------|---|-----|----|----|-----|---|----------|--|
| | | | Лек | Лаб | Пр | ОК | СР | | Контроль | |
| 1 | Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий | 5 | 6 | | 6 | | | 308 | 54 | Опрос Доклад с презентацией Зачет Опрос Доклад с презентацией Экзамен |
| 2 | Раздел 2. Структура хореографии в аэробике | 5 | 12 | | 12 | | | | | |
| 3 | Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной аэробике | 6 | 14 | | 28 | | | | | |
| 4 | Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности | 7 | 6 | | 12 | | | | | |
| 5 | Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике | 7 | 8 | | 16 | | | | | |
| 6 | Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанные на видах двигательной активности силовой и функциональной направленности | 8 | 20 | | 20 | | | | | |
| Итого: | | | 66 | | 94 | | 308 | 54 | | |

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

6 семестр (14 часов)

Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности (6 часов).

Тема 1. Методика построения занятий на воспитание выносливости (2 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 ($чсс_{\max}$).

Тема 2. Методика построения урока на воспитание силовых способностей (2 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 тренировки: - 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 (1 час).

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 (1 час).

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 (8 час).

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 (14 часов)

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

Тема 1. Особенности проведения фитнес-программы BODYPUMP
(2 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 (2 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 (2 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 (2 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 (2 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

(2 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 (2 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 (20 час)

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 (4 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 (6 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 (84 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 (28 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 (6 час)

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 (6 час)

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 (6 час)

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 (6 час)

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 (28 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 тренировке с чередованием аэробной нагрузки на степ-платформе с силовым комплексом упражнений на развитие силы всех мышечных групп.

Занятие 19 (4 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 (6 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 (6 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 (20 час)

Занятие 22 (2 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 (2 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 (2 часа)

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 (2 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 (2 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.

Особо значимой для профессиональной подготовки студентов является самостоятельная работа по курсу. В ходе этой работы студенты отбирают необходимый материал по изучаемому вопросу и анализируют его. Самостоятельная работа с литературой включает в себя такие приемы как составление плана, тезисов, конспектов, аннотирование источников, написание рефератов.

В условиях самостоятельной работы над данным курсом необходимо использовать современную периодическую литературу, профессиональные журналы по фитнесу. Кроме того, необходимо изучать специальную печатную продукцию и интернет ресурсы, соприкасающиеся со спортивной индустрией.

Студент должен самостоятельно отслеживать реальные проблемы в сфере фитнеса и уметь их систематизировать по выбранному им критерию.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей

программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;

- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование, контент-анализ и др.); подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

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

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

К зачету/экзамену допускаются студенты, выполнившие требования программы курса и не имеющие задолженностей по практической части курса. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачетов, предусмотренных учебным планом. Текущий учет представляет собой систематическую проверку

практических и самостоятельных работ, рефератов. Преподаватель может проставить зачет по рейтинговой системе, без опроса или собеседования.

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

| № п/п | Дата/сроки выполнения | Вид самостоятельной работы | Примерные нормы времени на выполнение (час.) | Форма контроля |
|---|------------------------|--|--|---|
| <p><i>5 семестр (36 час.)</i></p> <p>Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий</p> <p>Раздел 2. Структура хореографии в аэробике</p> <p>Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной аэробике</p> | | | | |
| 1 | Сентябрь 2 неделя | Подготовка доклада | 3 | Защиты докладов и их обсуждение в группах (УО-4) |
| 2 | Сентябрь 3-неделя | Подготовка доклада | 3 | Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4) |
| 3 | Сентябрь 4 - неделя | Подготовка доклада | 3 | Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4) |
| 4 | Октябрь 1 - неделя | Подготовка сообщений | 3 | 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 | 3 | Защиты докладов и проведение дискуссии в группах (УО-4) |
| 7 | Октябрь 4 - неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 3 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной |

| | | | | |
|----|-----------------------|--|---|--|
| | | | | форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13) |
| 8 | Ноябрь 1- неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 3 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13) |
| 9 | Ноябрь 1-2 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 3 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13) |
| 10 | Ноябрь 2- неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 3 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13) |
| 11 | Декабрь 1-2 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 3 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13) |
| 12 | Сентябрь 2 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 3 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным |

| | | | | |
|--|---------------------|---|---|---|
| | | | | обсуждением (ПР-13) |
| <i>6 семестр (39 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 | 5 | 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 | 5 | 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 (ПР-13) |
| 17 | Май 1-2 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 4 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13) |
| 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 | 4 | 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 | 5 | |
| <p><i>7 семестр (66 часов)</i></p> <p>Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанные на видах двигательной активности</p> | | | | |
| 23 | Сентябрь 2 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13) |
| 24 | Сентябрь 3-неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13) |
| 25 | Сентябрь 4 - неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | |
| 26 | Октябрь 1 - неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13) |
| 27 | Октябрь 2 - неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной |

| | | | | |
|---|-----------------------|--|----|--|
| | | | | форме (ПР-13) |
| 28 | Октябрь 3 - неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13) |
| 29 | Октябрь 4 - неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | |
| 30 | Ноябрь 1- неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением (ПР-13) |
| 31 | Ноябрь 1-2 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | |
| 32 | Ноябрь 2- неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13) |
| 33 | Декабрь 1-2 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 5 | |
| 34 | Декабрь 3 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 7 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13) |
| <p>8 семестр (113 часов) силовой и функциональной направленности.</p> <p>Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики</p> | | | | |
| 35 | Февраль 3 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 12 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме, с последующим фронтальным обсуждением |

| | | | | |
|----|----------------------|--|----|--|
| | | | | (ПР-13) |
| 36 | Февраль 4- неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 12 | Защита результатов выполнения эвристического задания в индивидуальной форме (ПР-13) |
| 37 | Март 1 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 14 | |
| 38 | Март 2-3 неделя | Подготовка к выполнению эвристического задания | 12 | 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 | 13 | 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) |

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 соответствии с расположением материала в тексте или книге. В тематическом конспекте это делается иначе: за его основу берется не план произведения, а содержание темы, проблемы.

Текстуальный конспект. Этапы работы.

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

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

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения

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

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

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

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

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

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему

усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

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

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

Работа с литературными источниками

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

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

Подготовка докладов и сообщений

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

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

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

Подготовка к научной дискуссии

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

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

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

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

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

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

Контроль самостоятельной работы студентов предусматривает:

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

- дифференциацию контрольно-измерительных материалов.

Формы контроля самостоятельной работы:

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

Критериями оценок результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

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

Характерной особенностью задания для самостоятельной работы студентов по дисциплине «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 V.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.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

| № п/п | Контролируемые разделы / темы дисциплины | Код и наименование индикатора достижения | Результаты обучения | Оценочные средства | |
|-------|--|--|--|---|---|
| | | | | текущий контроль | промежуточная аттестация |
| 1 | Раздел I. Фитнес, как вид оздоровительных технологий | ПК-1.1 | знает виды и методы педагогического контроля и учета его результатов; особенности проведения педагогического контроля с учетом возраста и квалификации спортсмена; алгоритм принятия управленческих решений на основе материалов педагогического контроля. | Семинар-конференция (УО-4) Семинар – взаимообучение (УО-4) Семинар-дискуссия (УО-4) | Вопросы к зачету для 5 семестра) № 10-11 |
| 2 | Раздел 2. Структура хореографии в аэробике | ПК-1.2 | умеет планировать и организовывать деятельность участников педагогического контроля; пользоваться инструментарием для сбора информации; фиксировать, анализировать и обобщать результаты | Эвристическое задание (ПР-13) | Вопросы к зачету для 5 семестра) № 12-19 |
| 3 | Раздел 3. Структура занятия в оздоровительной аэробике | | | Эвристическое задание (ПР-13) | Вопросы к зачету для 5 семестра) № 20-26 |

| | | | | | |
|---|---|--------|--|--------------------------------------|---|
| | | | педагогическо о контроля. | | |
| 4 | Раздел 4. Методика построения занятий на различные физические способности | ПК-1.3 | владеет организаторски ми способностями при осуществлении педагогическо о контроля; методами и инструментари ем педагогическо о контроля; навыками принятия управленческо о решения по результатам контроля. | Эвристическ ое задание (ПР-13) | Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 1-18 |
| 5 | Раздел 5. Виды функциональных программ в аэробике | ПК-2.3 | формирует мотивацию к регулярным занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни, а также морально- волевые качества на основе Концепции духовно- нравственного воспитания гражданина России. Строит воспитательну ю деятельность с учетом культурных, половозрастны х и индивидуальны х особенностей | Эвристическ ое задание (ПР-13) | Вопросы к экзамену для 6 семестра) № 19-25 |

| | | | | | |
|---|--|--------|---|-------------------------------|---|
| 6 | Раздел 6. Методика фитнес-программ, основанные на видах двигательной активности силовой и функциональной направленности | ПК-3.1 | Знание - знает основные приемы рекреационной деятельности; виды, формы, средства двигательной рекреации; методы контроля за функциональным состоянием занимающихся. | Эвристическое задание (ПР-13) | Вопросы к зачету для 7 семестра) № 1-36 |
| 7 | Раздел 7. Методика фитнес-программ, основанные на оздоровительных видах гимнастики | ПК-3.2 | Умение – умеет выбирать средства и методы рекреационной двигательной деятельности; анализировать информацию о состоянии здоровья занимающихся; применять различные методы контроля за функциональным состоянием занимающихся. | Эвристическое задание (ПР-13) | Вопросы к экзамену для 8 семестра) № 1-20 |

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. Василютова. — Электрон. дан. — Красноярск : СибГТУ (Сибирский государственный технологический университет), 2011. — 184 с. — Режим доступа:

http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=60814

Дополнительная литература:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. «ИТ-образование в Рунете». Образовательные ресурсы Рунета: <http://ifets.ieee.org/russian/depository/resource.htm>
2. «Российский общеобразовательный портал»: <http://www.school.edu.ru/> «Издание литературы в электронном виде»: <http://www.magister.msk.ru/library/library.htm>
3. Annual Review: <http://www.annualreviews.org/ebvc>
4. Scopus - мультидисциплинарная реферативная база данных: <http://www.scopus.com/>
5. Единая коллекция образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
6. Информационные ресурсы Российской Библиотечной Ассоциации (РБА): <http://www.rba.ru/>
7. Каталог электронных ресурсов научной библиотеки ДВФУ: <http://www.dvfu.ru/web/library/elib>
8. Коллекция журналов издательства Elsevier на портале ScienceDirect: <http://www.sciencedirect.com/>.
9. Научная электронная библиотека (НЭБ): <http://www.elibrary.ru/>
Портал «Гуманитарное образование»: <http://www.humanities.edu.ru/index.html>
10. Российская государственная библиотека (электронный каталог): <http://www.rsl.ru/>
11. Университетская информационная система Россия (УИС Россия): <http://uisrussia.msu.ru>
12. Электронная библиотечная система «Айбукс»: <http://ibooks.ru/>

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

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

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

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

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

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

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Работа с конспектом лекций

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

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

Важно проводить дополнительную работу с текстом конспекта:

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

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

Изучение и конспектирование научной литературы

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

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

Текстуальный конспект. Этапы работы.

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

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

3. Составление самого конспекта. Можно сказать, что конспект – это расширенные тезисы, дополненные рассуждениями и доказательствами, содержащимися в произведении, а также собственными мыслями и положениями составителя конспекта. Конспект также включает и выписки. В него могут включаться отдельные дословно цитируемые места произведения или материала, а также примеры, цифры, факты, схемы, взятые из

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

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

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

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

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

В конспекте можно выделять места текста в зависимости от их значимости. Для этого применяются различного размера буквы, подчеркивания, замечания на полях. В конспекте могут быть диаграммы, таблицы, схемы, которые придают ему наглядность, способствуют лучшему

усвоению изучаемого материала. Конспект, обычно ведется в тетрадях или на отдельных листках.

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

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

Методические указания по проведению практических занятий

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

Семинар-конференция. Преподаватель заранее предлагает студентам, на выбор, темы, отражающие содержательные элементы структуры

практического занятия. Студенты выступают с докладами, которые обсуждаются всеми участниками под руководством преподавателя.

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

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

Методические указания по сдаче зачета / экзамена

Экзамен по дисциплине «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

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

Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

| Наименование специальных помещений и помещений для | Оснащенность специальных помещений и помещений для | Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего |
|--|--|--|
|--|--|--|

| самостоятельной работы | самостоятельной работы | документа |
|------------------------|---|--|
| Лекционные аудитории | <ul style="list-style-type: none"> - проектор 3-chip DLP, 10 600 ANSI-лм, WUXGA 1 920x1 200 (16:10) PT-DZ110XE Panasonic; - экран 316x500 см, 16:10 с эл. приводом; - крепление настенно-потолочное Elpro Large Electrol Projecta; - профессиональная ЖК-панель 47", 500 Кд/м2, Full HD M4716CCBA LG. | Лицензионные программы Microsoft Office 2010 |
| Зал аэробики | Спортивное оборудование | |
| Жилые корпуса ДВФУ | Wi-Fi | |

Х. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
Шкала оценивания уровня сформированности компетенций по
дисциплине
Современные технологии фитнес-индустрии