

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1. О.25  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Фитнес-технологии**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки  
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)  
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: заочная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 4 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	7	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции	8	8
Лабораторные		
Практические	8	8
Руководство: курсовые работы		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа		
Самостоятельная работа	124	124
Контроль	3,75	3,75
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>144</b>

Рабочую программу составил(и):

доцент, к.п.н. доцент Назаренко Н.Н.

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

*(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)*

---

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки

49.03.01 «Физическая культура»

---

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2025 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

(протокол заседания № 2 от «20» сентября 2019 г.).

## 1. Цель освоения дисциплины

Цель - освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области оздоровительных технологий для работы с различными возрастными категориями во всех видах физической культуры: физическом воспитании, спорте, двигательной рекреации, физической реабилитации, экстремальных и креативных (художественно-музыкальных) телесно ориентированных видах активности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – «Биология», «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физической культуры».

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Физическая культура», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Базовые виды двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование».

## 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (49.03.01 Физическая культура)	Индикаторы достижения компетенций (49.03.01 Физическая культура)	Планируемые результаты обучения
Способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	УК-7.1. Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Знать:</b> Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; <b>Уметь:</b> Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; <b>Владеть:</b> самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
	УК-7.2 Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности. пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности средствами игры в баскетбол.	<b>Знать:</b> правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. <b>Уметь:</b> пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; <b>Владеть:</b> Соблюдает правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет методиками определения основных особенностей, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов	<b>Знать:</b> Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; <b>Уметь:</b> Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
	спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Владеть:</b> самоконтролем и анализом своего физического состояния, физической подготовленности;
Способность проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке (ОПК-3)	ОПК-3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	<b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта <b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта <b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта
	ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	<b>Знать:</b> методы и методики физического воспитания, оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта <b>Уметь:</b> использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта <b>Владеть:</b> методами, процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.
	ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения с использованием средств базовых видов спорта.	<b>Знать:</b> дидактику и методику организации тренировочного процесса в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся и требований стандартов спортивной подготовки <b>Уметь:</b> осуществлять отбор обучающихся в группах и секциях на этапах совершенствования спортивного мастерства (по виду спорта и спортивной дисциплине) <b>Владеть:</b> планированием, анализом, учетом результатов тренировочного

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		процесса на разных этапах формирования спортивного мастерства
Способность формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни (ОПК-6)	ОПК-6.1. Проектирует ситуации и события, формирующие осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности.	<p><b>Знать:</b> методологию формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. Историю физической культуры и идеи олимпизма, социально-возрастные особенности целевых групп, приоритетные направления Стратегии развития физической культуры и спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> формировать условия для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы; осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть:</b> способами формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни. способностью организовывать оздоровительную и спортивно-массовую работу в образовательной организации</p>
	ОПК-6.2. Обеспечивает осознанное отношение к спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	<p><b>Знать:</b> основы научной и методической деятельности в сфере легкой атлетики правила судейства</p> <p><b>Уметь:</b> теоретические и методические основы, необходимые для реализации образовательного процесса</p> <p><b>Владеть:</b> основные этапы развития легкой атлетики в России и влияние достижений отечественных спортсменов на развитие легкой атлетики в мире</p>
	ОПК-6.3. Развивает у занимающихся познавательную активность, ценностные ориентации	<p><b>Знать:</b> - технологии физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>- гигиенические основы физической культуры и спорта</p> <p><b>Уметь:</b> - применять технологии физкультурно-спортивной деятельности для приобщения к здоровому образу жизни;</p>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (49.03.01 Физическая культура)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>- осуществлять контроль организма при регулярных занятиях физической культурой</p> <p><b>Владеть:</b> - навыками применения технологий физкультурно-спортивной деятельности;</p> <p>-навыками осуществления контроля за организмом;</p> <p>- навыками соблюдения личной гигиены.</p>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	ПрЗ 1	Шейпинг в системе оздоровительной тренировки. Классификация видов упражнений в шейпинге.	7	2		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	ПрЗ 2	Нагрузка и факторы ее увеличения на занятиях шейпинга.	7	2		-	Конспект
Модуль 1	ПрЗ 3	Методика составления программ индивидуальных и групповых тренировок	7	2		-	Конспект
Модуль 1	ПрЗ 4	Методика проведения силового тренинга	7	2		-	Конспект
Модуль 1	Лек 1.	Базовые упражнения шейпинга (для мышц пресса)	7	2		-	Конспект
Модуль 1		Базовые упражнения шейпинга (для мышц рук)				-	
Модуль 1	Лек 2.	Базовые упражнения шейпинга (для мышц ног)	7	2		-	
Модуль 1	Лек 3.	Базовые упражнения шейпинга (для мышц спины)	7	2		-	
Модуль 1	Лек 4.	Методические приемы обучения: зеркальный показ, обратный отсчет, команда-термин, специальные жесты.	7	2		-	
Модуль 1		методические приемы изменения нагрузки: модификация упражнений с изменением				-	Доклад с презентацией
Модуль 1	ИДЗ 1 (СР)	составление программы тренировок по шейпингу	7	20			
Модуль 1	ИДЗ 2 (СР)	Тестирование физических качеств (комплекс ОФП)	7	20		-	

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	ИДЗ 3 (СР)	Базовые упражнения статического стретчинга	7	10		-	Доклад с презентацией
Модуль 1	ИДЗ 4 (СР)	Методические рекомендации по использованию упражнений по стретчингу в школьном уроке или секционных формах занятий.	7	10		-	Конспект
Модуль 1	ИДЗ 5 (СР)	Методика подбора упражнений стретчинга с учетом результатов тестирования физического развития.	7	14			Конспект
Модуль 1	ИДЗ 6 (СР)	Составление комплексов стретчинга для различных видов спорта	7	20			
Модуль 1	ИДЗ 7 (СР)	Техника и методика обучения упражнений статического стретчинга	7	16			
Модуль 1	ИДЗ 8 (СР)	Посещаемость занятий	7	14			
Модуль 1	ТИ	Итоговый тест по курсу через ОТ	7			-	
<b>Итого:</b>				<b>144</b>			

### Схема расчета итогового балла

Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе

Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2 + ББ (если ББ предусмотрены)

## **5. Образовательные технологии**

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых, и других видов обучающих игр.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Информационно-коммуникационные технологии.

а) технологии традиционного обучения:

- лекция;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа;

Методы обучения: наглядные, словесные, практические.

б) технологии дифференцированного обучения:

- лекция-беседа;
- лекция-диалог;

- технология развития критического мышления - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

## **6. Методические указания по освоению дисциплины**

Слушать лекцию, - семинар с использованием кейс-метода учебный материал подаётся студентам виде проблем (кейсов), а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Конспектировать лекции.

Выступать с докладами на семинарских занятиях.

Выполнять практические задания, практических занятий с использованием деловой игры учебный материал подается студентам виде ролевых заданий, а знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания, сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.

Уметь работать в сотрудничестве (командная, групповая работа).

Уметь работать с литературой.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
7	УК-7, ОПК-3, ОПК-6	Вопросы к зачету № 1-48
7	УК-7, ОПК-3, ОПК-6	Основы силового шейпинга. Методика проведения силового шейпинга. Методика составления программ индивидуальных и групповых тренировок. Конспект урока.
7	7УК-7, ОПК-3, ОПК-6	Техника и методика обучения упражнений статического стретчинга. Техника и методика обучения упражнениям динамического характера. Методика составления комплексов стретчинга для различных видов спорта. Конспект урока

### 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

#### 7.2.1. Письменные работы, доклад

(наименование оценочного средства)

#### Типовой(ые) пример(ы) задания(ий)

Выполнение письменных работ на тему:

#### Темы письменных работ

№ п/п	Темы
1.	Содержание и виды оздоровительных технологий
2.	Средства методы и методические приемы, используемые в адаптивной физической культуре.
3.	Особенности использования оздоровительных технологий с учетом нозологического признака и возраста.
4.	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности.
5.	Аэробика как вид двигательной активности.
6.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом.
7.	Методика построения комплексов низкоударной аэробики
8.	Фитбол – аэробика - история, методика проведения.
9.	Степ-аэробика, история, методика проведения
10.	Танцевальная аэробика, направления, особенности.
11.	Шейпинг, как комплексная система. Особенности организации с различными возрастными группами.
12.	Особенности использования стретчинга в работе с различными возрастными группами
13.	Методика организации и проведения занятий по системе Калан Пинкни.

№ п/п	Темы
14.	Аква-фитнес. Характеристика направлений Аква фитнеса.
15.	Методика составления программы циклического тренинга в Аква-фитнесе.
16.	Гидрореабилитация в адаптивной физической культуре.
17.	Методика проведения игр с использованием природного материала.
18.	Организация и проведение спортивных праздников, фестивалей, состязаний с различными возрастными категориями.
19.	Подбор упражнений для проведения зимних спортивных праздников.
20.	Организация и проведение весенне-летних физкультурных досугов.
21.	Организация и проведение тренингов по психогимнастике.
22.	Антистрессовая пластическая гимнастика.
23.	Двигательная пластика.
24.	Танцевальные телесно-ориентированные практики. Выбор темы. Организация и проведение тренинга.
25.	Система хатха-йоги. Терапевтические эффекты асан.
26.	Методика освоение гимнастики ЦИ-ГУН
27.	Даосская дыхательная гимнастика.
28.	«Су-Джок терапия» методика проведения занятий.
29.	Методика обучения и применения дыхательной гимнастики. (авторская методика и области ее применения по выбору студента)
30.	Методика коррекции и профилактики нарушений функций зрительного анализатора (авторская методика и области ее применения по выбору студентов)
31.	Ментальный тренинг как метод психической тренировки в спорте.
32.	Использование метода формокоррекционной ритмопластики в адаптивной физической культуре.
33.	Метод лечебной релаксационной пластики в спорт
34.	Методика применения системы психосоматической само регуляции. Оздоровительная система М. Нарбекова.
35.	Иппотерапия – метод реабилитации и социальной адаптации лиц, имеющих ограниченные возможности.

### **Краткое описание и регламент выполнения**

Оформляется в виде рукописи или рукописи в печатном виде с использованием компьютера в объеме 10-15 стр.

### **Критерии оценки:**

☐ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды; материал доступен для слушателей, в процессе презентации проявляет владение материала;

☐ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов теоретического анализа проблемы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, недостаточно аргументированы собственные взгляды; есть замечания к манере подачи материала в ходе презентации;

☐ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если его доклад самостоятельный, представляющий собой краткое изложение полученных результатов

теоретического анализа проблемы, однако низкая степень раскрытия сущности проблемы, недостаточная обоснованность выбора источников, есть замечания к манере его подачи;

☐ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил доклад.

### 7.2.2. План-конспект урока

(наименование оценочного средства)

#### **Краткое описание и регламент выполнения**

Подготовить план-конспект по гимнастике

Правильность составления конспекта урока (наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений).

Оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

☐ **оценка «отлично»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, соответствие терминологии атлетической гимнастики, нет замечаний к оформлению конспекта;

☐ **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если его конспект составлен правильно с допущением 1-2 ошибок при записи упражнений и терминологии, наличие цели и задач урока, соответствие терминологии и правилам записи строевых и общеразвивающих упражнений, наличие дозировки и методических указаний, нет замечаний к оформлению конспекта;

☐ **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если в конспекте допущены 3 и более ошибок при записи упражнений и терминологии спортивного туризма, отсутствие цели и задач урока, наличие дозировки и методических указаний, есть замечания к оформлению конспекта;

☐ **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если он не подготовил конспект.

### 7.2.3. Дискуссия

(наименование оценочного средства)

#### **Дискуссия, деловая (ролевая) игра**

Составление программы двигательной активности для клиента, используя средства атлетической гимнастики. Включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.

#### **Тема для дискуссии**

1. История развития фитнес-технологии.
2. Основные виды фитнес-технологии
3. Классификация и характеристика фитнес-технологии.
4. Использование стретчинг-системы.
5. Использование комплекса каланетики.
6. Применение танцевальной терапии.

7. Направления йоги и их особенности.
8. Использование хатха-йоги в работе с различными возрастными категориями.

Современные люди мало двигаются из-за привязанности к телевизору и компьютерным технологиям. Недостаток двигательной активности компенсируют занятиями в тренажерном зале, где средствами атлетической гимнастики возможно решение многих задач.

Роли:

- клиент с запросом – решение своей индивидуальной задачи;
- инструктор по физической культуре (составляет программу и проводит занятие атлетической гимнастики с клиентом (группой клиентов);

Ожидаемый(е) результат(ы). Необходимо провести занятие с клиентом (группой), показать практически: степень владения группой, организационными качествами и др.

**Процедура оценивания:** оценивается преподавателем в соответствии с представленными критериями.

#### **Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется студенту, если студент успел побывать в двух ролях, участвовал в обсуждении, показал достаточный уровень знаний, умений и навыков;
- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если студент не участвовал в игре и обсуждении.

#### **7.2.4. \_\_\_\_\_ Комплект творческих заданий**

*(наименование оценочного средства)*

При проведении студентом занятия учитываются следующие критерии:

1. Подготовка мест занятий, оборудования, инвентаря, внешний вид (костюм) проводящего подготовительную часть урока (до 6 баллов).
2. Объяснение и показ упражнений (до 12 баллов):
  - знание терминологии;
  - краткость, понятность объяснений, выразительность речи (голос);
  - правильность выбора места для показа упражнения;
  - зеркальный показ;
  - методическая правильность разучивания упражнения (сложные – по разделениям, простые - в целом);
  - умение давать методические указания по ходу выполнения упражнений, изменять темп, ритм движений, чёткое начало и завершение выполнения упражнений.
3. Действия и поведение студента, проводящего занятие (до 8 баллов):
  - практическая подготовленность (умение технически правильно демонстрировать упражнения);
  - умение держаться перед группой;
  - правильность и чёткость подачи команд, требовательность;
  - умение управлять действиями учащихся.
4. Целесообразность и эффективность использования мест занятия, инвентаря и оборудования (до 8 баллов):
  - местонахождение проводящего при выполнении учащимися заданий;
  - рациональность размещения учащихся по местам выполнения заданий (упражнений).
5. Обеспечение безопасности на уроке (до 12 баллов).
6. Соблюдение плана проведения занятия в соответствии конспекту (до 10 баллов):
  - распределение времени занятия;

- дозировка упражнений.
- 7. Новизна и творчество на занятии (до 10 баллов):
  - включение оригинальных упражнений;
  - использование инвентаря на занятии.
- 8. Достижение цели и задач занятия (до 10 баллов):
  - соответствие упражнений занятию;
  - адекватность методов организации учащихся при решении задач занятия.

Критерии оценки:

- оценка «отлично» выставляется студенту, который задание выполняет правильно, хорошо владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
  - оценка «хорошо» выставляется студенту, который задание выполняет с одной или двумя ошибками, владеет теоретическим материалом, проявляет творческий подход к решению практической задачи;
  - оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, недостаточно владеет теоретическим материалом, недостаточно проявляет творческий подход к решению практической задачи;
  - оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который задание выполняет с ошибками, не владеет теорией, не проявляет творческого подхода при решении практической задачи.
- 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 7

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Фитнес-технологии в системе высшего, среднего профессионального образования.
2.	Фитнес-технологии как учебная дисциплина. Цель и задачи дисциплины.
3.	Основные виды фитнес-технологии
4.	Классификация и характеристика фитнес-технологии
5.	Китайская гимнастика тайцзицюань, ее оздоровительная разновидность
6.	Роль дыхательных упражнений при проведении занятий по ЛФК.
7.	Аэробика как вид оздоровительных технологий. История возникновения и развитие.
8.	Структура и содержание занятий аэробикой. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой.
9.	Гигиена питания при занятиях фитнесом
10.	Методика построения комплексов низкоударной аэробики.
11.	Использование фитбол-аэробики в работе с различными возрастными группами.
12.	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
13.	Использование стретчинг-системы.
14.	Использование комплекса каланетики
15.	Раскройте значение коррекционно-развивающих игр
16.	Отличительные особенности подбора и моделирования игр.
17.	Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими.

18.	Подвижные игры на свежем воздухе, в походах и на прогулках.
19.	Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
20.	Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
21.	Дать характеристику нетрадиционным и национальным видам спорта.
22.	Организация и проведение игры в радиальный баскетбол «Питербаскет».
23.	Методика организации и проведения психогимнастики.
24.	Использование антистрессовой пластической гимнастики
25.	Дать характеристику оздоровительной славянской системе целостного движения.
26.	Применение танцевальной терапии.
27.	Направления йоги и их особенности.
28.	Использование хатха-йоги в работе с различными возрастными категориями.
29.	Система «Бодифлекс» в коррекции проблемных зон тела.
30.	Йога как система оздоровления организма человека, история возникновения и развития.
31.	ЦИГУН как система оздоровления человеческого организма. История возникновения, особенности.
32.	Методика применения «Су-Джок терапии».
33.	Дыхательные системы.
34.	Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой. Содержание основного комплекса
35.	Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей по методике Афанасьева.
36.	Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике Бейтса и Корбет.
37.	Коррекция нарушений функций зрительного анализатора по методике М. Норбекова.
38.	Методика выполнения программы «Соляризации».
39.	Методика выполнения гимнастики для глаз Э.С. Лветисова.
40.	Методика выполнения хатха-йоги для глаз.
41.	Релаксационные упражнения по методике Г.Г. Демирчоглына.
42.	Гимнастические упражнения для глаз по методике Е.Е.Сомова.
43.	Методы регуляции психических состояний человека
44.	Области применения ментального тренинга
45.	Использование формокоррекционной ритмопластики
46.	Метод лечебной релаксационной пластики
47.	Основные системы психосоматической саморегуляции
48.	Методика выполнения массажа биологически активных точек

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
7		«зачтено»	ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
	Зачет (по накопительному рейтингу)		современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет

Тестирование:

Критерии баллов:

- 100-80 баллов – «отлично»;
- 79-60 баллов – «хорошо»;
- 59-40 баллов – «удовлетворительно»;
- 39 и ниже «неудовлетворительно».

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС	
2	Быченков С. В.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для студентов вузов / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. - Саратов: Вузовское образование, 2016. - 270 с.	Учебник	2016	Репозиторий ТГУ	
3	Борисова М. М.	Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. -метод. пособие / М. М. Борисова. - Москва: Обруч, 2014. - 255 с.	учебно-методическое пособие	2014	1	
4	Барчуков И. С.	Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И. С. Барчуков. - Москва: КНОРУС, 2014. - 304 с.	Учебник	2014	3	
5	Серженко Е. В.	Фитнес-аэробика [Электронный ресурс]: учеб. -метод. пособие для вузов / Е. В. Серженко [и др.]. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 73 с.	учебно-методическое пособие	2015	учебно-методическое пособие	ЭБС "IPRbo

### 8.2. Дополнительная литература

<b>№ п/п</b>	<b>Авторы, составители</b>	<b>Заглавие (заголовок)</b>	<b>Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)</b>	<b>Год издания</b>	<b>Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС</b>
1.	Лешева Н. С.	Аэробика [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Н. С. Лешева, Т. А. Гринева. - Санкт-Петербург: СПбГАСУ, 2015. - 97 с.	учебное пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»
2.	Губа В. П.	Основы спортивной подготовки [Электронный ресурс]: методы оценки и прогнозирования: морфобиомеханический подход: науч.- метод. пособие / В. П. Губа. - Москва: Советский спорт, 2012. - 384 с. : ил. - ISBN 978-5-9718-0577-9.	учебно-методическое пособие	2012	Репозиторий ТГУ

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс] : научный журнал / Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта". - Электрон.журнал. – Москва. Режим доступа к журн.: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1530105>
  - Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Митрохина В.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2010.— 136 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11442>.— ЭБС «IPRbooks»
  - Бьёрн Кафка Функциональная тренировка. Спорт, фитнес [Электронный ресурс]/ Бьёрн Кафка, Олаф Йеневайн— Электрон. текстовые данные.— М.: Спорт, 2016.— 176 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55571>.— ЭБС «IPRbooks»
  - Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; Под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. Режим доступа: <http://herzen-ffk.my1.ru/load/19-1-0-68>
  - Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. В.М. Смолевского. - Изд. 3-е, перераб., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с, ил. – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3569357/>
  - WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : [apps.webofknowledge.com](https://apps.webofknowledge.com). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
  - Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : [elibrary.ru](http://elibrary.ru). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
  - NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : [neicon.ru/resources/archive](http://neicon.ru/resources/archive). – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ
- <https://dspace.tltsu.ru/bitstream/123456789/6171/1/PiyansinAN%201-05-16-eui-Z.pdf>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1.	Windows	Договор от 19.05.2015г. № 690, бессрочно
2.	Office Standart	Договор от 20.07.2016г. № 727 бессрочно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Зал аэробики (У-135)	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки, обручи, гимнастические палки,

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
		гимнастические скамейки, музыкальный центр
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет.