

Б1.В.ДВ.04.04
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовой шейпинг

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)
Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 3Е

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	4	Итого
Форма контроля	зачёт	
Вид занятий		
Лекции	-	-
Лабораторные	-	-
Практические	32	32
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР	—	—
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	32,25	32,25
Самостоятельная работа	3,75	3,75
Контроль		
Итого	36	36

Рабочую программу составил(и):

Доцент, доцент, канд.пед.наук Популо Г.М.

(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 (специальности)

49.03.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

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

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

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – сформировать физическую культуру личности и способность направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

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

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – «Проектная деятельность», «Учебные практики», «Производственные практики».

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает основные средства, методы, задачи физической культуры и ее подготовки, подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Знать: Знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности; Уметь: Умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности в подвижных играх; Владеть: 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.	Знать: правила эксплуатации спортивного инвентаря; правила безопасности при выполнении физических упражнений. Уметь: пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием и обнаруживать их неисправности; Владеть: Соблюдает правила техники безопасности при

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		выполнении физических упражнений.
	УК-7.3. Владеет методиками определения основных особенностей, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<p>Знать: требования профессиональной деятельности к уровню физической подготовленности работников;</p> <p>Уметь: Обладает знаниями о технике двигательных действий базовых видов спорта;</p> <p>Владеть: техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов.</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	Пр 1	Тема 1.1. Теоретические основы оздоровительной тренировки	4	6	—	—	Реферат
	Пр 2	Тема 1.2. Силовой шейпинг в системе оздоровительной тренировки	4	8	—	—	Реферат
	Ср 1	Самостоятельное изучение литературы	4	3,75	-	-	-
Модуль 2	Пр 3	Тема 2.1. Комплекс упражнений по системе "Силовой шейпинг"	4	10	-	-	Творческое задание.
	Пр 4	Тема 2.2. Места проведения занятий. Спортивные базы, инвентарь и оборудование.	4	4	—	—	Реферат
Модуль 3	Пр 5	Тема 3.1. Оформление документов планирования по силовому шейпингу	4	4			Творческое задание.
	ПА		4	0,25	—	—	—
Итого:				36	—		

5. Образовательные технологии

При реализации программы данной дисциплины используются различные образовательные технологии:

- *Традиционные образовательные технологии.* Формы обучения: практическое занятие, самостоятельная работа, индивидуальное задание. Методы обучения – наглядные, словесные, практические.

- *Технологии проблемного обучения.* Формы обучения: проблемная лекция, проблемный семинар, семинар с использованием эвристического метода. Методы обучения – «мозговой штурм», дискуссия, учебное исследование.

- *Интерактивные технологии.* Формы обучения: консультация; семинары. Методы обучения – работа в группах.

Самостоятельная работа студентов предусматривает выполнение проблемных и индивидуальных заданий по каждой теме, подготовку к занятиям и зачету.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Силовой шейпинг», студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля;
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь составлять указанные комплексы оздоровительных упражнений;
- уметь решать задачи по заданным темам;

Заканчивается изучение курса зачетом.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4-ый	УК-7	Вопросы к зачету №1-46
	УК-7	Реферат. Доклад
	УК-7	Творческие задания

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

7.2.1. Реферат

Темы рефератов

По модулю 1, 2 перечень рефератов:

№ п/п	Темы
1.	Жизненный и творческий путь Э. Жака-Далькроза.
2.	Методические приемы разучивания гимнастических комплексов.
3.	Приемы работы над ритмическими рисунками.
4.	Оздоровительные задачи, решаемые на занятиях по силовому шейпингу.
5.	Воспитательные задачи, решаемые на занятиях по силовому шейпингу..
6.	Педагогические принципы организации занятий по силовому шейпингу..
7.	Методы и приемы разучивания аэробных комплексов.
8.	Питание в шейпинге.
9.	Методика разучивания физических упражнений по силовому шейпингу.
10.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий силовым шейпингом.
11.	Гигиена питания при занятиях силовым шейпингом
12.	Гигиенические требования к занятиям по силовому шейпингу
13.	Особенности занятий силовым шейпингом
14.	История возникновения, развития и характеристика силового шейпинга.
15.	Элементарные основы музыкальной грамоты.
16.	Характеристика содержания занятий (уроков) по силовому шейпингу.
17.	Значение силового шейпинга как эффективного средства коррекции фигуры и повышения работоспособности.
18.	Классификация шейпинг программ для занимающихся.
19.	Показания и противопоказания при занятиях силовым шейпингом.
20.	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры.
21.	Структура и содержание занятий силовым шейпингом.
22.	Совершенствование двигательных качеств средствами силового шейпинга.

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. Комплект творческих заданий

По модулю 2

Тема 2.1. Комплекс упражнений по системе "Силовой шейпинг"

1. Составить план конспект по силовому шейпингу (по выбору):

- для группы начальной подготовки;
- для группы среднего уровня подготовки;
- для детей продвинутого уровня подготовки.

2. Составить примерный комплекс упражнений:

- для плечевого пояса;
- для мышц груди;
- для мышц живота;
- для мышц спины;
- для мышц внутренней поверхности бедра;
- для мышц внешней поверхности бедра;
- для мышц задней поверхности бедра;
- для мышц ягодиц.

По модулю 3

Тема 3.1. Оформление документов планирования по силовому шейпингу

1. Разработать примерный учебный план по силовому шейпингу для групп начальной подготовки.
2. Разработать примерную программу по силовому шейпингу для групп начальной подготовки.

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, если не выполнено творческое задание.

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр 4-ый

№ п/п	Вопросы к зачету
1.	Факторы, снижающие уровень здоровья.
2.	Цели и задачи занятий силовым шейпингом.
3.	Взаимосвязь силового шейпинга с аэробикой и другими видами оздоровительной гимнастики.
4.	Перечислите педагогические задачи, решаемые на учебно-тренировочных занятиях по силовому шейпингу.
5.	Факторы, укрепляющие здоровье
6.	Взаимосвязь параметров интенсивности и особенности техники, модификация, повышающая нагрузку.
7.	Оздоровительный эффект от занятий силовым шейпингом.
8.	История возникновения и развития силового шейпинга.
9.	Принципы организации оздоровительной тренировки.
10.	Методы определения интенсивности физической нагрузки
11.	Методы субъективного мониторинга интенсивности нагрузки
12.	Структура и содержание урока по шейпингу.
13.	Основные мышцы и их функции
14.	Какова взаимосвязь движений с музыкой.
15.	В чем особенности комплексов силового шейпинга от других оздоровительных видов гимнастики.
16.	Какими приемами можно отмечать музыкальные фразы.
17.	Особенности организация занятий шейпингом с группой начальной подготовки.
18.	Особенности организация занятий шейпингом с группой среднего уровня подготовки.
19.	Особенности организация занятий шейпингом с группой продвинутого уровня.
20.	Какие задачи решаются на учебно- тренировочных занятиях по силовому шейпингу.
21.	Какие физические упражнения подбираются для метода «круговой тренировки».
22.	Использование стрейтчинга в занятиях по силовому шейпингу
23.	Управление нагрузкой в аэробной части занятия.
24.	Какие параметры оказывают влияние на подбор музыкального сопровождения к уроку силового шейпинга.
25.	Расчет заданной частоты по формуле Карвонена
26.	Термины основных шагов, используемых в аэробике.
27.	Требования к составлению комплексов по силовому шейпингу.
28.	Раскройте, почему соблюдение методических принципов определяет профессиональную компетентность педагога.
29.	Какие требования к педагогу предполагает реализация принципа научности.
30.	В чем заключаются принципы сознательности и активности?
31.	Дайте определение двигательной ошибке.
32.	Значение использования сенситивных периодов развития двигательных качеств.
33.	Что означает принцип систематичности?
34.	Возрастные особенности физического и психического развития ребенка

35.	Раскройте значение принципа прочности для длительного непрерывного физкультурного образования.
36.	Музыка, как дополнительный методический прием в обучении упражнений и ее эмоциональное воздействие на окружающих.
37.	Значение принципов дифференциации и индивидуализации?
38.	Оздоровляющий эффект физической тренировки, механизмы действия физической тренировки, общие характеристики влияния занятий силовым шейпингом, оздоровительной аэробикой на организм человека.
39.	Структура занятий силовым шейпингом и оздоровительной аэробикой.
40.	Пульсовой режим во время занятий силовым шейпингом и оздоровительной аэробикой, характеристика, различия, интенсивность.
41.	Определение оптимального уровня ЧСС.
42.	Основы проведения занятий с группой. Общение, средства общения, функции, стиль руководства.
43.	Музыкальное сопровождение. Музыкальная грамота, команды инструктора и счет, подбор музыкальной фонограммы.
44.	Темп музыки и движения. Использование различных темпов музыки на занятиях. Подбор упражнений, количество музыкальных акцентов.
45.	Выбор упражнений для занятий силовым шейпингом.
46.	В чем заключается противоречие приема воспроизведения заданной скорости перемещения и (или) вращения тела спортсмена с помощью тренажеров, не предусматривающих управление суставными движениями человека?

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4-ый	Зачет (устно)	«зачтено»	Посещение практических занятий не менее 80%. В случае большего % отсутствия необходимо предоставление соответствующего документа (медицинская справка о болезни, справка-вызов на спортивные сборы или соревнования, и т.п.). Оценка за выполнение заданий не должна быть ниже оценки «удовлетворительно».
		«не зачтено»	Отсутствие на занятиях более 80% без уважительной причины. Невыполнение заданий.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4	Зачет (устно)	«зачтено»	<p>Ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса; решение педагогической задачи базируется на результатах изучения теоретического материала.</p>
		«не зачтено»	<p>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, содержанием курса не владеет</p>

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
1	Парыгина О.В., Мрочко О.Г.	Методические рекомендации по реализации программы «Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре» средствами силовых тренажеров	методические рекомендации	2017	ЭБС «IPRBOOKS»
2	Болманенкова Т.А.	Основы физического воспитания	учебное пособие	2020	ЭБС «IPRBOOKS»

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Хорошева Т.А., Популо Г.М.	Физическая культура (теоретический курс)	учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ
2	Якубовский Я.К.	Физическая культура. Развитие силовых качеств у студентов	учебное пособие	2011	ЭБС «IPRBOOKS»

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- <https://e.lanbook.com/>
- <https://dspace.tltsu.ru/>
- <http://www.studentlibrary.ru/>
- <https://new.znaniy.com/>
- <http://www.iprbookshop.ru/>

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.	OfficeStandart	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.	У-213 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.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
2	У-221 Помещение для самостоятельной работы	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
3	Зал аэробики	Гимнастические коврики, зеркала, степы, гимнастические маты, фитболы, скакалки,

№ 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
		обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, музыкальный центр