

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

Б1.В.01.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Технологии физкультурно-спортивной деятельности 3
(название дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)
49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения: заочная

Год набора 2021

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс/ сессия	4/2	Итого
Форма контроля	зачет	
Вид занятий		
Лекции		
Лабораторные		
Практические	16	16
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,25	0,25
Контактная работа	16,25	16,25
Самостоятельная работа	160	160
Контроль	3,75	3,75
Итого	180	180

Тольятти, 2020

Рабочую программу составил(и):

Старший преподаватель Семиглазова Е.П.

(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

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

«__» _____ 20__ г.

(подпись)

А.А. Подлубная

(И.О. Фамилия)

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры

«Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(протокол заседания № 2 от «18» сентября 2020 г.).

1. Цель и задачи изучения дисциплины (учебного курса)

Цель дисциплины – освоение студентами знаний, методических и практических умений и навыков в области технологий физкультурно-спортивной деятельности для расширения профессионально-педагогических знаний и умений в области спортивных и подвижных игр, вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий по базовым видам спорта; укрепление здоровья и повышение психофизической активности студентов к последующей самостоятельной, учебной, творческой и профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины (учебного курса) в структуре ОПОП ВО

Данная дисциплина (учебный курс) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений.

Дисциплины, учебные курсы, на освоении которых базируется данная дисциплина (учебный курс) – физическая культура и спорт, медико-биологические дисциплины (школьный курс биологии, анатомия, физиология, гигиена и др.), теория и методика физической культуры, базовые виды физкультурной рекреации.

Дисциплины, учебные курсы, для которых необходимы знания, умения, навыки, приобретаемые в результате изучения данной дисциплины (учебного курса) – профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование, спортивно-педагогический практикум, производственная практика (практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (учебному курсу), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	ПК-1.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в РФ	<p>Знать: приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты. Уметь: регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации.</p> <p>Владеть: приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.</p>
	ПК-1.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
	ПК-1.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	ПК-1.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в РФ	<p>Знать: приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты. Уметь: регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации.</p> <p>Владеть: приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.</p>
	ПК-1.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
	ПК-1.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	ПК-1.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в РФ	<p>Знать: приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты. Уметь: регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации.</p> <p>Владеть: приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.</p>
	ПК-1.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
	ПК-1.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	ПК-1.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в РФ	<p>Знать: приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты. Уметь: регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации.</p> <p>Владеть: приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.</p>
	ПК-1.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
	ПК-1.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)</p>

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК-1 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	ПК-1.1 Знает приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования в РФ	<p>Знать: приоритетные направления развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты. Уметь: регламентировать деятельность в сфере дополнительного образования в Российской Федерации.</p> <p>Владеть: приоритетными направлениями развития системы дополнительного образования Российской Федерации, законы и иные нормативно-правовые акты, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования.</p>
	ПК-1.2 Способен применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: применять основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основными нормативно-правовыми актами в сфере дополнительного образования с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>
	ПК-1.3 Способен осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)	<p>Знать: основы набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Уметь: осуществлять набор и отбор на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p> <p>Владеть: основами набора и отбора на обучение по дополнительной общеразвивающей программе с учетом её специфики, а также состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья).</p>

4. Структура и содержание дисциплины (учебного курса)

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс/ сессия	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1	Практическое занятие	1. Гигиеническая гимнастика.	4-ый /2-ая	2 ч.	-	-	<u>Тестирование</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по теме 1	4-ый /2-ая	20	-	-	
	Практическое занятие	2. Изотон	4-ый /2-ая	2 ч.	-	-	<u>Тестирование</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по теме 2	4-ый /2-ая	20	-	-	
	Практическое занятие	3. Водная гимнастика	4-ый /2-ая	2 ч.	-	-	<u>Тестирование</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по теме 3	4-ый /2-ая	20	-	-	
	Практическое занятие	4. Восточные системы оздоровительной гимнастики.	4-ый /2-ая	2 ч.	-	-	<u>Тестирование</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по теме 4	4-ый /2-ая	20	-	-	
	Практическое занятие	5. Оздоровительный фитнес	4-ый /2-ая	2 ч.	-	-	<u>Тестирование</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по теме 5	4-ый /2-ая	20	-	-	
	Практическое занятие	6. Формы занятий оздоровительной гимнастикой.	4-ый /2-ая	1 ч.	-	-	<u>Тестирование</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по теме 6	4-ый /2-ая	15	-	-	
	Практическое занятие	7. Содержание оздоровления.	4-ый /2-ая	1 ч.	-	-	<u>Тестирование</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по теме 7	4-ый /2-ая	15	-	-	
	Практическое занятие	8. Методические принципы	4-ый /2-ая	1 ч.	-	-	<u>Тестирование</u>

		применения упражнений развивающего характера.					
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по теме 8	4-ый /2-ая	15	-	-	
	Практическое занятие	9. Контроль в оздоровительной гимнастике	4-ый /2-ая	1 ч.	-	-	<u>Тестирование</u>
	Самостоятельная работа	Самостоятельное изучение литературы по теме 9	4-ый /2-ая	15	-	-	
ПА	ПА		4-ый /2-ая	0,25	-	-	Тестирование
Контроль	Контроль	Зачет	4-ый /2-ая	3,75	-	-	Тестирование
Итого:				180			

5. Образовательные технологии

В процессе изучения дисциплины используется дистанционного обучения.

При подготовке к ответам на тесты по темам курса и выполнению типовых заданий студенту необходимо тщательно изучить предлагаемую литературу, нормативные правовые акты, учебный материал.

Студент самостоятельно работает с дополнительной и основной литературой, нормативными актами, интернет-ресурсами.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно выполнять задания, необходимые для текущего контроля
- уметь определять свой уровень здоровья;
- уметь решать задачи по заданным темам.

Заканчивается изучение курса зачетом.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Курс/ сессия	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4-ый /2-ая	ПК-1	Тестирование
	ПК-3	Тестирование
	ПК-4	Тестирование
	ПК-6	Тестирование

7.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.2.1. Вопросы к промежуточной аттестации

№ п/п	Вопросы к экзамену
1.	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности
2.	Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики
3.	История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики
4.	Структура и содержание занятий аэробикой
5.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом
6.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой
7.	Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой

8.	Методика построения комплекса низкоударной аэробики для лиц, имеющих ограниченные возможности
9.	Фитбол-аэробика в адаптивной физической культуре
10.	Степ-аэробика в адаптивной физической культуре
11.	Танцевальная аэробика в адаптивной физической культуре
12.	Шейпинг как научная комплексная система физической культуры
13.	Стретчинг в адаптивной физической культуре
14.	Калланетика-система физических упражнений Каллан Пинкни
15.	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности
16.	Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики
17.	История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики
18.	Структура и содержание занятий аэробикой
19.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом
20.	Контроль и самоконтроль в процессе занятий оздоровительной аэробикой
21.	Гигиена питания при занятиях оздоровительной аэробикой
22.	Виды гимнастики, применяемые в работе с лицами, имеющими ограниченные возможности
23.	Аэробика как вид двигательной активности. Адаптивное направление аэробики
24.	История возникновения и развития аэробики. Классификации аэробики
25.	Структура и содержание занятий аэробикой
26.	Особенности занятий оздоровительной и прикладной аэробикой с различным контингентом

7.2.2. Тестовые задания

Примерные тестовые задания:

1. Стретчинг – это упражнения:

направленные на развитие и совершенствование ловкости;
направленные на совершенствование гибкости и развитие подвижности суставов;
направленные на развитие и совершенствование силовых качеств;
направленные на совершенствование вестибулярных функций;
направленные на развитие координационных способностей.

2. Типы упражнений стретчинга:

динамические, статические;
статистические, статические;
баллистические, изометрические;
изометрические, статические;
статические, баллистические.

3. Укажите какой компонент не входит в структуру контроля физической нагрузки при выполнении комплекса стретчинга:

интенсивность упражнений;
продолжительность интервалов отдыха;
характер умственной нагрузки;
характер отдыха;
число повторений упражнения.

4. Укажите, на какую систему организма человека не влияет стретчинг:

сердечно-сосудистая;
нервная;
костная;
выделительная;
нервно-мышечная.

5. Укажите главное значение стретчинга:

ускорить выполнение физических упражнений;
увеличить физиологический поперечник мышц;
удлинить мышечные волокна путем растягивания;
увеличить количество красных мышечных волокон;
укоротить мышечные волокна.

6. Фитнесс – это ...

физическое образование;
физическая реабилитация;
физическая подготовленность;
физическое оздоровление;
физическая рекреация.

7. Каковы три основные потребности человека по К.Куперу?

полноценный сон, рациональное питание, закаливание;
рациональное питание, аэробные физические нагрузки, эмоциональная гармония;
закаливание, аэробные физические нагрузки, полноценный сон;
эмоциональная гармония, аэробные физические нагрузки, рациональное питание;
аэробные физические нагрузки, полноценный сон, эмоциональная гармония.

8. Какое количество ступеней необходимо последовательно выполнить при тренировке диафрагмального дыхания «Боди-флекс»?

две;
три;
четыре;
пять;
кшесть.

9. Для новичков Как называется аэробика с использованием резиновых мячей?

Фит-бол-аэробика
Мячная-аэробика
Надувная-аэробика
Мяч-фит

10. Какого размера используются мячи в фит-бол-аэробике?

Большие
Маленькие
Размер не имеет значения
Средние

11. Какими частями тела можно опереться на фитбол?

Различными частями тела
Только согнутыми ногами
Только спиной
Только руками

12. Что применяется для занятий аэробикой в воде?

Пояса, жилеты, манжеты для рук
Гири
Штанги
Ленты

13. Как называется аэробика, проводимая в воде?

Аквааэробика
Водная аэробика
Вотер аэробика

14. Аква гимнастика Какую аэробику можно назвать анаэробикой?

Кенгуробика

Бегеробика
Пандаробика
Крокоробика

15. Стретчинг относится к аэробике?

Да
Нет
Не совсем
Относится к шейпингу

16. Какую направленность имеет памп аэробика?

Атлетическую
Не имеет направленности
Гимнастическую
Силовую

17. Памп аэробика относится к аэробике?

Да
Нет
Не знаю
Относится к шейпингу

18. К танцевальной аэробике относится?

Всё перечисленное
Фанк-аэробика
Сити-джем
Хип хоп

19. К танцевальной аэробике относится?

Всё перечисленное
Латин-аэробика
Афро-аэробика
Кардио-фанк

20. К танцевальной аэробике относится?

Всё перечисленное
Самба-аэробика
Сити-джем
Латин-аэробика

Тема. Организация и методика проведения занятий по оздоровительной аэробике

21. Основу любого занятия по аэробике составляют

Упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а также упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений
Различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках
ОРУ
Упражнения на силу и гибкость

22. Общеразвивающие упражнения выполняются

Все варианты верны
Для растягивания
В положении сидя и лёжа
В положении стоя

23. В положении стоя выполняются

Все варианты верны
Упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание - опускание, сгибания - разгибания, дуги и круги) аэробика
Упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперёд)
.....

2. Критерии оценки:

- оценка «зачтено» выставляется студенту за 50% правильных ответов
- оценка «не зачтено», если студент ответил правильно менее 50% вопросов или не выполнил задание.

7.2.3. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4 - ый	Зачет (тестирование)	«зачтено»	70% и более правильных ответов
		«не зачтено»	менее 70% правильных ответов

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.	Быченков С. В.	Физическая культура	учебник	2016	ЭБС «IPRbooks»
2.	Миронов В. М., Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилук Т. А	Гимнастика методика преподавания	учебник	2018	ЭБС «IPRbooks»
3	Дудкина, С. Н., Васильева М. А.	Использование аквааэробики в условиях открытого водоема студентами вузов	методические рекомендации	2017	ЭБС «IPRbooks»
4	Грудницкая Н. Н., Мазакова Т. В..	Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки	практикум	2016	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.	Сухолюзова М. А.	Основы теории и методики преподавания гимнастики	Учебное пособие	2012	ЭБС "IPRbooks"
2.	Евсеев Ю. И.	Физическая культура	Учебное пособие	2010	ЭБС "IPRbooks"
3.	Казызаева, А. С., Галеева. О. Б.	Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом	Учебное пособие	2012	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.znaniium.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.	УЛК-807 Аудитория вебконференций. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. 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.	Экран телевизионный, ширмы, прожектор на штативе. стол преподавательский, стулья преподавательские. Транспарант-перетяжка, системный блок.
2.	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. Помещение для самостоятельной работы.	Столы ученические двухместные, стол преподавательский , стулья, доска аудиторная (меловая) , компьютеры с выходом в сеть Интернет