Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

# «ФИТНЕС»

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2020

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..3

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ…….4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ……...…6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ……10

# 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

| **Вид учебной работы** | Объем часов | |
|---|---|---|
| | очная форма обучения | заочная форма обучения |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 24 | - |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | | |
| в том числе: | | |
| Практические занятия | 12 | - |
| Контрольные работы | | - |
| Лекции | 12 | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | - | - |
| в том числе: | | |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)* | | |
| Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме;<br>рефераты;<br>работа с нормативной и справочной литературой.<br>Составление конспектов | | |
| **Итоговая аттестация** | | |

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

### 2.1.Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

*Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.*

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

**Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий**

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

**Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых**

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

*На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:*

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

**Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ**

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

**Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий**

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

## 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся иметь практический опыт:**

анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

**уметь:**

использовать различные методы, приемы и формы организации учебно - тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

устанавливать педагогические целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

оценивать процесс тренировочной и соревновательной деятельности;

использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно - тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

**знать:**

историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий в избранном виде спорта;

методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

организационно - педагогические и психологические и основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 1.1** Введение в предмет | **Содержание** | | 2 |
| | 1 | Основные понятия и определения дисциплины «Фитнес». Аэробика как вид фитнеса. История возникновения и развития оздоровительной аэробики. | |
| | 2 | Основные направления оздоровительной аэробики. Цели и задачи. | |
| | 3 | Показания и противопоказания к различным видам аэробика. | |
| | 4 | Роль инструктора в пропаганде здорового образа жизни и создании здорового общества. | |
| **Тема 1.2.** Классическая (оздоровительная) аэробика | **Практические занятия** | | 2 |
| | 1 | Особенности проведения занятий по аэробики. Способы дозирование нагрузки. Команды инструктора. Безопасность тренировки. Составные части занятия. Основные аэробные шаги. | |
| | 2 | Методика проведения занятий оздоровительной аэробикой. Отработка техники выполнения аэробных шагов. | |
| | 3 | Методика составления и разбора аэробных связок. Метод сокращения. Отработка техники выполнения аэробных шагов. | |
| | 4 | Линейный метод составления и разучивания комбинаций. Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных шагов. | |
| | 5 | Танцевальная аэробика (классическая аэробика в стиле latina, джаз-модерна . Методика проведения занятия. | |
| **Тема 1.3.** Step-аэробика | **Практические занятия** | | 2 |
| | 1 | Организация и проведение занятий по Step-аэробики. Техника безопасности. Основные элементы Step-аэробики. | |
| | 2 | Методика проведения занятий Step-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций.Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных шагов. | |
| | 3 | Step-interval, как одно из направлений занятий с использованием step–платформы. ( Step-interval- тренировка разного уровня интенсивности включающая чередование элементов step-аэробики и силового тренинга) | |
| **Тема 1.4.** Фитбол-аэробика | **Практические занятия** | | 2 |
| | 1 | Организация и проведение занятий по Фитбол-аэробикаи. Техника безопасности. Показания и противопоказания к занятию Фитбол-аэробикой. | |
| | 2 | Методика проведения занятий фитбол-аэробикой. Составление и разучивание комбинаций. Отработка и совершенствование техники выполнения аэробных упражнений. | |
| **Тема 1.5.** Функциональный тренинг | **Содержание** | | 4 |
| | 1 | Понятие функционального тренинга. Особенности тренировки. Принципы функциональной тренировки. Составление прогрессий. Мышечные цепи (поезда). | |
| | **Практические занятия** | | 2 |
| | 1 | Основные упражнения, техника выполнения. | |
| | 2 | Принцип составления занятия. Совершенствование техники выполнения упражнений. | |
| **Тема 1.6.** Pilates | **Содержание** | | 4 |
| | 1 | Система упражнений Pilates. История развития. Показания и противопоказания к системе упражнений Pilates. Особенности методики, основные принципы. | |
| | **Практические занятия** | | 2 |
| | 1 | Организация и проведение занятий по системе Pilates. Основные упражнения, техника выполнения. Программы для начинающих и подготовленных занимающихся. | |
| | 2 | Pilates на мяче. Основные упражнения, совершенствование техники выполнения. | |
| | 3 | Pilates для беременных. | |
| **Тема 1.7.** Хатха-йога | **Содержание** | | 2 |
| | 1 | Основные понятия и определения Хатха-йоги. История развития. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Влияние йоги на организм занимающихся. Значение Асанов. Место йоги в спортивной тренировки. | |
| | **Практические занятия** | | 2 |
| | 1 | Методика проведения занятия по Хатха-йоге. Изучение техники выполнения Асанов. | |
| | 2 | Совершенствование техники выполнения Асанов. | |
| | 3 | Составление программы для занятия Хатха-йогой. Совершенствование техники выполнения Асанов. | |

# 4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

**Самостоятельная работа не предусмотрена**

**Примерный перечень вопросов к зачету**
**Вопросы к зачету по дисциплине**

1. Актуальные проблемы развития оздоровительной аэробики.
2. Базовые шаги со сменой лидирующей ноги.
3. Базовые шаги без смены лидирующей ноги.
4. Правила использования степ-платформы.
5. Ритмы музыки в базовой аэробике и степ-аэробике.
6. Методика организации занятий по аэробике.
7. Методика проведения занятий.
8. Основные термины пилатеса.
9. Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий.
10. Общая характеристика техники памп-аэробики.
11. Классификация стретчинга.
12. Принципы системы Пилатес.
13. Постановка дыхания в памп-аэробике.
14. Методика обучение шагам аэробики.
15. Требования к спортивному инвентарю и уход за ним.
16. Правила техники безопасности при проведении.
17. Особенности организации занятий с различными группами населения.

**Основная и дополнительная литература к теме:**

*Основные источники:*

*Дополнительные источники:*

1. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика : учебник для вузов физической культуры / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин .- Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 382 с.

2. Ковшура Е. Оздоровительная классическая аэробика / Е. Ковшура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2013. – 253 с.

3. Иваненко, О. А. Эффективность занятий оздоровительной аэробикой на основе применения комплексной методики // Педагогические инновации по педагогике, физической культуре, спорту и туризму: Сб. материалов. - 2002. - С.143-146.

4. Румба, О. Г. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп / О. Г. Румба, М. М. Пивнева // Вестник спортивной науки. - Б.м. - 2014 .- №1.- С.58-63.

*Электронные ресурсы:*

1. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 334 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13599-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://urait.ru/bcode/466072 (дата обращения: 08.12.2020).

**Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете**

| | |
|---|---|
| 5<br>«отлично» | -дается комплексная оценка предложенной ситуации;<br>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;<br>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;<br>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы. |
| 4<br>«хорошо» | -дается комплексная оценка предложенной ситуации;<br>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять;<br>- последовательное, правильное выполнение всех заданий;<br>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;<br>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы. |
| 3<br>«удовлетворительно»(зачтено) | -затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации;<br>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя;<br>-выполнение заданий при подсказке преподавателя;<br>- затруднения в формулировке выводов. |
| 2<br>«неудовлетворительно» (не зачтено) | - неправильная оценка предложенной ситуации;<br>-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий. |

\