Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ
Декан
_В.А. Рябов_____ _____
« 11 » ___марта____ 2021г.

Рабочая программа модуля

Б1.В.09 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора 2019

Новокузнецк 2021

Лист внесения изменений

в РПМ Б1.В.09 Элективные дисциплины по физической культуре и спорту

(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)
на 2019 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 28.01.2020 г. Артемьев А.А. *(Ф. И.О. зав. кафедрой)*

На 2021 – 2022 уч. год
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 26.01.2021 г. Артемьев А.А. *(Ф. И.О. зав. кафедрой)*

Оглавление

1 Цель модуля 4
1.1 Формируемые компетенции 4
1.2 Индикаторы достижения компетенций 4
1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по модулю 5
2 Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации 6
3 Учебно-тематический план и содержание модуля 6
3.1 Учебно-тематический план 6
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы 8
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации 15
5 Учебно-методическое обеспечение модуля 16
5.1 Учебная литература 16
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение модуля 16
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 17
6. Иные сведения и (или) материалы 17
6.1 Примерные темы письменных учебных работ 17
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации 18

1. Цель модуля

Целью освоения модуля «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является формирование личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки ее к профессиональной деятельности;
2. знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовки, определяющей готовность студента к будущей профессии;
6. приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
7. владение психолого-педагогическими методами оценки собственной педагогической деятельности, межличностных отношениях в педагогическом коллективе и личностными особенностями обучающихся с целью их совершенствования, методами управления групповыми процессами в учебном коллективе.

В результате освоения данного модуля у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата УК-7.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по модулю см. таблицы 1 и 2.

1.1 Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые модулем компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
Универсальная	Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые модулем

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет практический опыт занятий физической культурой.	Б1.О.01.06 Физическая культура Б2.О.03(У) Учебная практика. Проектно-технологическая практика

1.3 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по модулю

Таблица 3 – Знания, умения, навыки, формируемые модулем

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности. УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; имеет	Знать: роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; особенности форм и содержания физического воспитания; Уметь: соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности; использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей и условий реализации конкретной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	практический опыт занятий физической культурой.	профессиональной деятельности; Владеть: способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры; способностью поддерживать необходимый уровень физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; основами методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности.

2. Объём и трудоёмкость модуля по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации

Таблица 4 – Объем и трудоемкость модуля по видам учебных занятий

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения	
	ОФО	ЗФО
1 Общая трудоемкость дисциплины	328	
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		
Аудиторная работа (всего):	328	
в том числе:		
лекции		
практические занятия, семинары	328	
практикумы		
лабораторные работы		
в интерактивной форме		
в электронной форме		
Внеаудиторная работа (всего):		
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
подготовка курсовой работы /контактная работа		
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)		
творческая работа (эссе)		
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)		
4 Промежуточная аттестация обучающегося	Зачет (1-6 сем)	

3. Учебно-тематический план и содержание модуля

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 5 – Учебно-тематический план очной формы обучения

семестр	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			лекц.	практ.	
Общая физическая подготовка					
1	Теория общей физической подготовки	54		54	ПР-1
2	Структура и содержание общей физической подготовки	54		54	ПР-1
3	Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке	54		54	ПР-1
4	Разновидности средств общей физической подготовки	54		54	ПР-1
5	Разновидности средств общей физической подготовки	54		54	ПР-1
6	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование	58		54	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328		328	
Аквааэробика					
1	Аквааэробика как новый вид спорта, как средство повышения уровня физической подготовленности занимающихся	54		54	ПР-1
2	Структура и содержание занятий по аквааэробике	54		54	ПР-1
3	Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий аквааэробикой	54		54	ПР-1
4	Развитие физических качеств на занятиях аквааэробикой	54		54	ПР-1
5	Организация занятий аквааэробикой с различными контингентами занимающихся	54		54	ПР-1
6	Организация занятий аквааэробикой для людей с различными заболеваниями	58		58	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328		328	
Акробатика					
1	Теория акробатики	54		54	ПР-1
2	Техника выполнения простейших акробатических упражнений	54		54	ПР-1
3	Техника выполнения парных и групповых акробатических упражнений	54		54	ПР-1
4	Техника выполнения балансирований и вращений	54		54	ПР-1
5	Развитие физических качеств на занятиях акробатикой	54		54	ПР-1
6	Организация и проведение акробатических выступлений	58		58	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
	ИТОГО:	328		328	
Аэробика					
1	История и теория оздоровительной аэробики	54		54	ПР-1

семестр	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)		Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудиторн. занятия		
			лекц.	практ.	
2	Структура и содержание оздоровительной аэробики	54		54	ПР-1
3	Организация тренировочного процесса	54		54	ПР-1
4	Разновидности видов аэробики	54		54	ПР-1
5	Разновидности видов аэробики	54		54	ПР-1
6	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование	58		58	ПР-1
	Промежуточная аттестация.				зачет
ИТОГО:		328		328	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6 – Содержание модуля

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Общая физическая подготовка		
Содержание практических занятий		
1. Теория общей физической подготовки		
1.1.	Основы теории физической подготовки	Роль физической культуры в формировании основ здорового образа жизни и обеспечении здоровья. Нормы здорового образа жизни. Тренировочный эффект физической подготовки, тренировка мышечной системы, положительный эмоциональный эффект, ликвидация жировых отложений
1.2.	Методика развития физических качеств	Методика развития выносливости Методика развития гибкости Методика развития быстроты Методика развития силы Методика развития ловкости
2. Структура и содержание общей физической подготовки		
2.1	Структура занятий по общей физической подготовке	Разминка Аэробная часть Основная часть Заключительная часть

2.2	Содержание занятий по общей физической подготовке	Формы и содержание физического воспитания. Классификация упражнений Формы построения занятий Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата Обучение и управление движениями Энергетическое обеспечение обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений Понятие о тренировочных эффектах Понятие об интенсивности, обьеме, величине нагрузки при выполнении упражнений Зоны интенсивности (срочные и отставленные) Управление нагрузкой
2.3	Обще-подготовительные упражнения	Разновидности обще-подготовительных упражнений Управление нагрузкой Срочные и отставленные эффекты упражнений Классификация обще-подготовительных упражнений в избранном виде спорта
3. Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке		
3.1	Планирование тренировочного процесса	Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса по общефизической подготовке
3.2	Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой	Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства,
3.3.	Управление массой и составом тела	Биологические механизмы управления массой и составом тела Практические аспекты регулирования состава и массы тела Физическая тренировка Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела
4. Разновидности средств общей физической подготовки		
4.1	Средства общей физической подготовки	Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности средствами физической культуры. Упражнения на развитие выносливости Упражнения на развитие гибкости Упражнения на развитие быстроты Упражнения на развитие силы Упражнения на развитие ловкости
4.2	Упражнения на развитие гибкости	Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития гибкости в избранном виде спорта
4.3	Упражнения на развитие быстроты	Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития быстроты в избранном виде спорта
4.4	Упражнения на развитие силы	Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития силы в избранном виде спорта Управление телосложением
4.5	Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей	Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития двигательно-координационных способностей в избранном виде спорта

5. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование		
5.1	Особенности занятий по общей физической подготовке с различным контингентом занимающихся	Основы методики самостоятельных занятий и занятий физической культурой с различными группами населения. Занятия с детьми Занятия со взрослым населением Занятия с пожилыми людьми Программы домашних тренировок Современные оздоровительные методики
5.2	Контроль уровня физической подготовленности занимающихся	Тесты для определения уровня физической подготовленности Функциональные тесты Самоконтроль Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования
	Промежуточная аттестация – зачет	
Аквааэробика		
Содержание практических занятий		
1	Аквааэробика как новый вид спорта, как средство повышения уровня физической подготовленности занимающихся	Средства физической культуры для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Аквааэробика как новый вид фитнеса. Возникновение и развитие аквааэробики в России и за рубежом. Значение аквааэробики как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Аквааэробика как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности для лиц различного возраста и различного физического развития.
1.2	Влияние занятий аквааэробикой на организм занимающихся	Укрепление здоровья и поддержание необходимого уровня физической подготовленности средствами аквааэробики. Отличие выполнения упражнений в воде от занятий на воздухе. Физиологические основы занятий аквааэробикой. Влияние занятий гидроаэробикой на деятельность дыхательной, нервной, пищеварительной, эндокринной, сердечно-сосудистой системы и ОДА.
1.3	Методика занятий аквааэробикой	Дозирование физических нагрузок на занятиях; музыкальное сопровождение занятий; развитие физических качеств на занятиях и морфофункциональные особенности различных контингентов занимающихся.
1.4	Классификация физических упражнений аквааэробики	Основные движения ногами в воде. Основные движения руками в воде. Ходьба, прыжки. Основные положения тела в воде. Терминология упражнений.
1.5	Меры безопасности при проведении занятий аквааэробикой	Предотвращение травматизма на занятиях аквааэробикой. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.
2	Структура и содержание занятий по аквааэробике	Формы и содержание Структура занятий аквааэробикой. Организация занятий оздоровительной, спортивной аквааэробикой. Анализ упражнений на суше и в воде.
2.1	Планирование учебно – тренировочной работы	Составление программы занятий. Планирование учебно – тренировочного процесса.
2.2	Средства вводной части занятия	Средства аквааэробики и методика их применения в водной части занятия.

2.3	Средства основной части занятия	Упражнения для освоения в водной среде. Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания. Игры на воде.
2.4	Средства заключительной части занятия	Упражнения на расслабление, восстановление.
3	Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий аквааэробикой	Оборудование и инвентарь, используемые на занятиях аквааэробикой; температурный режим; сочетание выполнения упражнений на суше с водной частью занятий.
3.1	Упражнения с поддерживающими поясами	Упражнения с поддерживающими поясами для занятий аквааэробикой в глубоких бассейнах.
3.2	Упражнения с поддерживающими палками (нудлс)	Использование упражнений с поддерживающими палками на глубокой и мелкой воде. Упражнения для тренировки мышц брюшного пресса, спины, плечевого пояса.
3.3	Упражнения с приспособлениями увеличивающие сопротивление воды	Упражнения с использованием перчаток, ласт, лопаток, водных сапог.
3.4	Гидротренажеры для развития физических качеств	Развитие физических качеств с использованием подводного степпера, подводного климбера, подводного турника, подводного шагохада, подводного велотренажера.
4	Развитие физических качеств на занятиях аквааэробикой	Сочетание выполнения упражнений для развития физических качеств на суше с водной частью занятий. Средства и методы развития физических качеств.
4.1	Развитие выносливости на занятиях аквааэробикой	Упражнения аэробной направленности.
4.2	Развитие силовых способностей на занятиях аквааэробикой	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения мышц туловища и ног (для развития мышц передней поверхности бедра, для развития мышц задней поверхности бедра и ягодиц, для развития мышц боковой поверхности бедра, для развития мышц внутренней поверхности бедра, для развития мышц брюшного пресса)
4.3	Стретчинг в воде	Упражнения для развития динамической гибкости. Упражнения для развития статической гибкости.
4.4	Упражнения на расслабление	Методы расслабления. Метод контраста. Метод представления о состоянии покоя.
5	Организация занятий аквааэробикой с различными контингентами занимающихся	Основы методики самостоятельных занятий и занятий аквааэробикой с различными группами населения. Содержание занятий аквааэробикой с различным контингентом занимающихся.
5.1	Аквааэробика для детей	Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей. Содержание занятий аквааэробикой с детьми. Игры и эстафеты на занятиях.
5.2	Аквааэробика для мужчин	Особенности занятий аквааэробикой для мужчин. Упражнения для развития силовых способностей у мужчин.
5.3	Аквааэробика для женщин с избыточным весом	Особенности занятий аквааэрбикой для женщин с лишним весом. Контроль за состоянием здоровья занимающихся. Составление программы.

5.4	Аквааэробика для людей с различными типами телосложения	Основные типы телосложения. Особенности занятий с людьми различного типа телосложения.
5.5	Аквааэробика для пожилых людей	Особенности занятий аквааэробикой для пожилых людей. Врачебный контроль. Самоконтроль. Дозировка упражнений на занятиях.
6	Организация занятий аквааэробикой для людей с различными заболеваниями	Аквааэробика, как средство лечебной физической культуры. Проведение занятий при различных нарушениях (заболеваниях).
6.1	Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья занимающихся.	Допустимая частота сердечных сокращений (уд/мин) на занятиях аквааэробикой в зависимости от пола и возраста.
6.2	Методика проведения занятий аквааэробикой при нарушениях (заболеваниях) ОДА	Методика самостоятельных занятий и занятий аквааэробикой с различными группами населения с учетом условий жизнедеятельности. Влияние занятий аквааэробикой на лиц имеющие нарушения ОДА. Составление программы занятий.
6.3	Методика проведения занятий аквааэробикой при заболеваниях ССС	Повышение адаптационных резервов организма и обеспечение полноценной деятельности средствами аквааэробики. Влияние занятий аквааэробикой на деятельность дыхательной, сердечно-сосудистой системы. Составление программы занятий.
6.4	Реабилитационная аквааэробика	Аквааэробика, как средство лечебной физической культуры. Составление программы занятий для лиц с нарушением обмена веществ, заболеваний нервной системы и внутренних органов.
	Промежуточная аттестация – зачет	
Акробатика		
Содержание практических занятий		
1	Акробатическая терминология	Использование средств акробатики для оптимизации работоспособности, укрепление здоровья и поддержание необходимого уровня физической подготовленности. Сущность понятий. Система специальных наименований для обозначения упражнений. Подскоки, наскоки, касание, помощь и т.д
2	Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой	Причины травматизма и меры его предупреждения. Страховка и помощь.
3	Техника выполнения простейших акробатических упражнений	Выполнение группировок, перекатов, кувырков.
4	Развитие физических качеств на занятиях акробатикой	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития координационных способностей. Тестирование физических качеств.
5	Техника выполнения акробатических упражнений	Выполнение стоек (на лопатках, предплечьях, голове и руках, на руках). Перевороты.

6	Техника выполнения парных и групповых акробатических упражнений	Способы выполнения парных упражнений (толчком, броском и т.д.) Поддержки. Равновесия. Движения партнеров. Сходы и соскоки.
6.1	Техника выполнения балансирований	Шпагаты. Мосты. Равновесия. Стойки. Поддержки. Висы. Упоры. Пирамиды.
6.2	Техника выполнения вращений	Перекаты. Кувырки. Повороты. Перекидки. Сальто.
6.3	Техника выполнения групповых упражнений (пирамиды)	Пирамиды на двух партнерах. Пирамиды на одном партнере.
7	Формы организации и содержание занятий по акробатике	Урок. Внеурочные формы. Контрольные тренировки. Соревнования. Показательные выступления.
8	Особенности проведения занятий по акробатике в школе	Задачи и содержание частей урока.
9	Особенности занятий с профессионально – спортивной направленностью	Спортивно – прикладные акробатические упражнения.
10	Тренировка в акробатике	Структура спортивной тренировки в акробатике. Средства и методы тренировки. Физическая подготовка.
11	Организация и проведение акробатических выступлений	Содержание и подготовка групповых выступлений. Содержание и подготовка массовых выступлений.
	Промежуточная аттестация – зачет	
Аэробика		
Содержание практических занятий		
1.История и теория оздоровительной аэробики		
1.1.	История возникновения и развития оздоровительной аэробики	Использование средств аэробики для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Основоположники аэробики: К.Купер, Ж.Демени, Ф.Дельсатр, Ж.Далькроз, Д.Фонда
1.2.	Теория оздоровительной аэробики	Оздоровительный эффект аэробики (механизм действия, анаболический эффект, тренировка мышечной системы, очищение организма, положительный эмоциональный эффект, ликвидация жировых отложений и т.д.)
2.Структура и содержание оздоровительной аэробики		
2.1	Структура занятий оздоровительной аэробикой	Разминка Силовая часть Аэробная часть Заключительная часть

2.2	Содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробные упражнения	Формы и содержание занятий аэробикой. Базовые движения Хореографические методы построения аэробной части занятий Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений Обучение и управление движениями Энергетическое и пластическое обеспечение аэробных упражнений Понятие о тренировочных эффектах Понятие об интенсивности, объеме, величине нагрузки про выполнении аэробных упражнений Зоны интенсивности (срочные и отставленные) Управление нагрузкой в аэробной части
2.3	Стато-динамические упражнения	Техника Управление нагрузкой Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений
2.4	Упражнения на растягивание	Биологические предпосылки методов стрейчинга Методы стрейчинга Планирование стрейчинг-тренировки Срочные и отставленные эффекты стрейчинга
3.Организация тренировочного процесса		
3.1	Планирование тренировочного процесса	Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса
3.2	Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой	Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства,
3.3	Музыкальное сопровождение	Музыкальная грамота, команды и счет,
3.4.	Управление массой и составом тела	Биологические механизмы управления массой и составом тела Практические аспекты регулирования состава и массы тела Физическая тренировка Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела
4.Разновидности видов аэробики		
4.1	Разновидности аэробики	Слайд-аэробика Степ-аэробика Фитбол-аэробика Танцевальная аэробика Памп-аэробика Тераэробика Боевые искусства в оздоровительной аэробике Сайкл-аэробика
4.2.	Система аэробных упражнений К.Купера	Средства, методы, принципы построения занятий
5.Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование		

5.1	Особенности занятий с различным контингентом занимающихся	Выбор здоровьесберегающих технологий с учетом возрастных особенностей. Занятия с детьми Занятия со взрослым населением Занятия с пожилыми людьми
5.2	Контроль физического состояния занимающихся	Антропометрические измерения Физические тесты Функциональные тесты Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования
	Промежуточная аттестация – зачет	

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации

Для положительной оценки по результатам освоения модуля обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 7.

Таблица 7. – Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС)

очная форма обучения

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре				
Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий.	80 (100%/ баллов приведенной шкалы)	Практические занятия (27 занятий)	1 балл – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-75% 2 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 76-100%	27-54
		Выполнение практических заданий		4-20
		Разработка и демонстрация комплекса упражнений по видам спорта (4 комплекса)	6,5 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; корректная демонстрация;	20-26
			6 баллов – полное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация;	
			5,5 баллов – неполное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; наличие ошибок при демонстрации комплекса;	
			5 баллов – частичное соответствие выбора упражнений, методов и порядка их выполнения поставленной цели тренировок; некорректная демонстрация комплекса.	
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация				
Промежуточная	20 (100%	Вопрос	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5 - 10

аттестация (зачет)	/баллов приведенной шкалы	Решение практикоориентированного задания.	5 баллов (пороговое значение) 10 баллов (максимальное значение)	5 –10
Итого по промежуточной аттестации (зачет)				10-20
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б.				

5 Учебно-методическое обеспечение модуля

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Тычинин, Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н. В. Тычинин; Воронежский государственный университет инженерных технологий. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017. – 65 с. – ISBN 978-5-00032-250-5. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482033 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

1.Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л. Н. Гелецкая, И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. – ISBN 978-5-7638-2997-6 – URL: https://znanium.com/catalog/product/511522 (дата обращения: 20.11.2020). – Текст : электронный.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента : учебник для вузов / под ред. В. И. Ильинича. – Москва : Гардарики, 2007. – 447 с. – ISBN 9785829700102. – Текст : непосредственный.

3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура : основы знаний : учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 2-е издание; стер. – Москва : Советский спорт, 2005. – 224 с. – ISBN 5850099859. – Текст : непосредственный.

4. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : учебное пособие / Л. Д. Назаренко. – Москва: ВЛАДОС, 2003. – 239 с. – ISBN 5305000661. – Текст : непосредственный.

5. Физическая культура и спорт : методология, теория, практика : учебное пособие для вузов / И. С. Барчуков; под редакцией Н. Н. Маликова. – 3-е издание; стер. – Москва: Академия, 2009. – 526 с. – ISBN 9785769565779. – Текст : непосредственный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение модуля

Таблица 8 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)

Спортивный комплекс «Олимп» 102 Зал тренажерной техники. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6
126 Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения; - занятий практического типа; -групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: скамьи гимнастические (2 шт.). Оборудование: кольца баскетбольные, сетка волейбольная, матпрыжковый (2 шт.), фермы крепления баскетбольного щита, щиты баскетбольные, барьер (7 шт.), спортивный инвентарь (мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, гандбольные, теннисные; ракетки бадминтонные и теннисные), ворота универсальные.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ , г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
Спортивный комплекс «Олимп» 214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6
Спортивный комплекс «Олимп» 208 Зал ритмической гимнастики. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, наклонные доски, спортивный инвентарь (коврики гимнастические, палки гимнастические и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6
103 Зал фитнеса. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: шведские стенки, скамьи гимнастические, спортивный инвентарь (палки гимнастические, скакалки, коврики гимнастические и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по модулю

1. Информация о физической культуре в жизни современного человека – http://www.rostmaster.ru/lib/gymnastics/gymnastics-0056.shtml
2. Статьи по физической культуре – http://window.edu.ru/resource/547/58547
3. История Олимпийских игр современности – URL : http://www.olympichistory.info/
4. База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ – https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
5. Официальный сайт студенческого спортивного союза России – http://www.studsport.ru/
6. Официальный сайт FISU – International University Sports Federation - http://www.fisu.net

6. Иные сведения и (или) материалы

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

Темы рефератов:

Тема 1. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.

Тема 2. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Тема 3. Цель и задачи физического воспитания студентов.

Тема 4. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Тема 5. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, рациональное питание, психогигиена, восстановительные средства.

Тема 6. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и обеспечения полноценной деятельности человека.

Тема 7.Физическая культура в системе общечеловеческих ценностей и профессиональной подготовки студентов в ВУЗе.

Тема 8. Здоровье, физическая подготовленность и организация двигательного режима в связи с особенностями возрастных изменений организма человека. Нормы здорового образа жизни.

Тема 9. Социальные ценности и нормы в спорте, этика спорта. Спорт как социальный институт. Спорт и политика.

Тема 10. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряжённых умственных нагрузок. Оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки.

Тема 11. Рекреационная физическая культура.

Тема 12. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального состояния студентов в период экзаменационной сессии.

Тема 13. Методы и формы и содержание занятий физическими упражнениями.

Тема 14. Основные положения методики закаливания.

Тема 15. Малые формы физической культуры. Значение утренней гигиенической гимнастики.

Тема 16. Оздоровительные системы физических упражнений.

Тема 17. Рациональное питание и использование восстановительных мероприятий при повышенных физических и умственных нагрузках.

Тема 18. Гигиенические основы закаливания.

Тема 19. Общие основы психологии физического воспитания и спорта.

Тема 20. ЛФК при некоторых деформациях опорно-двигательного аппарата и дефектах осанки.

Тема 22. Здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни.

6.2. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Таблица 9 – Примерные практические задания к зачету

Разделы и темы	Примерные практические задания
Общая физическая подготовка	
Теория общей физической подготовки	Основные цели, задачи и содержание общей физической подготовки. Учет физиологических особенностей организма. Тренировочный эффект физической подготовки Способы сохранения и укрепления здоровья. Методика развития выносливости Методика развития гибкости Методика развития быстроты Методика развития силы Методика развития ловкости

Структура и содержание общей физической подготовки	Структура и содержание занятий по общей физической подготовке Классификация упражнений Формы построения занятий Энергетическое обеспечение обще-подготовительных упражнений Понятие о тренировочных эффектах Понятие об интенсивности, объеме, величине нагрузки при выполнении упражнений Управление нагрузкой Разновидности обще-подготовительных упражнений Срочные и отставленные эффекты упражнений Классификация обще-подготовительных упражнений в избранном виде спорта
Организация тренировочного процесса по общей физической подготовке	Планирование тренировочного процесса в обще-подготовительной подготовке Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса по общей физической подготовке Психолого-педагогические основы проведения занятий с группой Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства на тренировке Биологические механизмы управления массой и составом тела посредством ОФ упражнений Практические аспекты регулирования состава и массы тела посредством ОФП Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела
Разновидности средств общей физической подготовки	Средства общей физической подготовки Упражнения на развитие гибкости. Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития гибкости в избранном виде спорта Упражнения на развитие быстроты. Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития быстроты в избранном виде спорта Упражнения на развитие силы. Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития силы в избранном виде спорта Управление телосложением Упражнения на развитие двигательно-координационных способностей. Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития выносливости в избранном виде спорта. Система аэробных упражнений для развития выносливости. Средства, методы, принципы построения занятий Особенности развития двигательно-координационных способностей в избранном виде спорта
Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, тестирование физической подготовленности	Контроль уровня физической подготовленности занимающихся Тесты для определения уровня физической подготовленности. Самоконтроль Метрологические требования к тестам и процедуре

	тестирования Общая физическая подготовка в младшем школьном возрасте. Общая физическая подготовка в среднем школьном возрасте Общая физическая подготовка в старшем школьном возрасте Общая физическая подготовка в пожилом и старшем возрасте
Аквааэробика	
Аквааэробика как новый вид спорта, как средство повышения уровня физической подготовленности занимающихся	Повышение адаптационных резервов организма и обеспечение полноценной деятельности средствами аквааэробики.Направления и виды аквааэробики. Задачи аквааэробики. Аквааэробика как средство обучения плаванию. Изменение темпа выполняемых упражнений в зависимости от направленности их воздействия. Влияние занятий аквааэробикой на системы организма занимающихся. Использование оборудования и инвентаря на занятиях по аквааэробике.
Структура и содержание занятий по аквааэробике	Структура занятия по аквааэробике. Содержание частей занятия по аквааэробике Распределение физической нагрузки в занятии аквааэробикой. Характеристика пульсовой кривой на занятии по аквааэробике. Упражнения в парах как средство развития физических качеств.
Оборудование, инвентарь и специальные приспособления для занятий аквааэробикой	Использование оборудования и инвентаря на занятиях по аквааэробике.
Развитие физических качеств на занятиях аквааэробикой	Аквааэробика как средство развития физических качеств Влияние занятий аквааэробикой на деятельность нервной системы. Влияние занятий аквааэробикой на деятельность сердечно-сосудистой системы. Влияние занятий аквааэробикой на деятельность дыхательной системы. Влияние занятий аквааэробикой на деятельность опорно-двигательного аппарата. Влияние занятий аквааэробикой на обмен веществ в организме.
Организация занятий аквааэробикой с различными контингентами занимающихся	Обеспечение полноценной социальной и профессиональной деятельности занимающихся аквааэробикой. Значение музыкального сопровождения при проведении занятий по аквааэробике. Методика занятий аквааэробикой во время беременности Динамика физических нагрузок на занятиях по аквааэробике Применение аквааэробики для лечения нарушений осанки и заболеваний позвоночника Аквааэробика как средство коррекции веса занимающихся
Организация занятий	Методика занятий аквааэробикой после травм

аквааэробикой для людей с различными заболеваниями	Методика занятий аквааэробикой с детьми дошкольного возраста Методика занятий аквааэробикой с детьми школьного возраста (младший, средний, старший) Особенности организации занятий аквааэробикой Характеристика мест для проведения занятий по аквааэробике Формы контроля за состоянием занимающихся Основные требования, предъявляемые к занятиям аквааэробикой
Акробатика	
Акробатическая терминология	История развития акробатики. Классификация акробатических упражнений. Техника безопасности на занятиях акробатикой. Травмы и их профилактика. Страховка и помощь в парно – групповых упражнениях. Виды подготовки в акробатики. Их характеристика
Обеспечение безопасности на занятиях акробатикой	Формы организации и содержание занятий по акробатике Оценка состояния здоровья и общего уровня двигательной активности. Методика составления музыкально – акробатических комбинаций. Методы силовой тренировки.
Развитие физических качеств на занятиях акробатикой	Методы развития гибкости. Общая характеристика средств. Структура урока акробатики. Основные способы балансирования. Способы выполнения упражнений в балансировании.
Формы организации и содержание занятий по акробатике	Основные способы удержаний. Движения партнеров. Основные способы выполнения вольтижных упражнений.
Тренировка в акробатике	Формы организации и содержание занятий по акробатике
Организация и проведение акробатических выступлений	Виды соревнований. Методика судейства. Содержание и подготовка групповых упражнений.
Аэробика	
История и теория оздоровительной аэробики	Использование средств аэробики для оптимизации работоспособности, укрепления здоровья и поддержания необходимого уровня физической подготовленности занимающихся. Основоположники аэробики Оздоровительная аэробика К.Купера Гимнастика Ж.Демени, Выразительная гимнастика Ф.Дельсатр, Ритмическая гимнастика Ж.Далькроз Танцевальная аэробика Д.Фонды Оздоровительный эффект аэробики Механизм действия аэробных упражнений Анаболический эффект аэробных упражнений Тренировка мышечной системы в аэробике Очищение организма при выполнении аэробных упражнений Эмоциональный эффект аэробных упражнений

	Механизм снижения жировых отложений при занятиях аэробными упражнениями
Структура и содержание оздоровительной аэробики	Структура занятий аэробными упражнениями Содержание разминки Содержание силовой часть Содержание аэробной части Содержание заключительной часть Содержание занятий оздоровительной аэробикой: аэробные упражнения Базовые движения в аэробике Хореографические методы построения аэробной части занятий Физиология и биомеханика опорно-двигательного аппарата при выполнении базовых движений Обучение и управление движениями в аэробике Энергетическое и пластическое обеспечение аэробных упражнений Понятие о тренировочных эффектах в аэробике Понятие об интенсивности, обьеме, величине нагрузки про выполнении аэробных упражнений Зоны интенсивности (срочные и отставленные) в аэробике Управление нагрузкой в аэробной части Стато-динамические упражнения в аэробике Техника стато-динамических упражнений Управление нагрузкой при выполнении стато-динамических упражнений Срочные и отставленные эффекты стато-динамических упражнений Упражнения на растягивание Биологические предпосылки методов стрейчинга Методы стрейчинга Планирование стрейчинг-тренировки Срочные и отставленные эффекты стрейчинга
Организация тренировочного процесса	Планирование тренировочного процесса в аэробике Микро, мезо и макроциклы построения тренировочного процесса в аэробике Биологические механизмы управления массой и составом тела при занятиях аэробными упражнениями Физическая тренировка в аэробике Сочетание физической тренировки и питания при управлении массой тела в аэробике Средства общения, функции общения, способы влияния, стили руководства на тренировке по аэробике Музыкальное сопровождение на занятиях Музыкальная грамота, команды и счет на занятиях аэробикой Управление массой и составом тела Психолого-педагогические основы проведения занятий аэробикой с группой
Разновидности видов аэробики	Разновидности аэробики Средства, методы, принципы построения занятий Система аэробных упражнений К.Купера Слайд-аэробика

	Степ-аэробика Фитбол-аэробика Танцевальная аэробика Памп-аэробика Тераэробика Боевые искусства в оздоровительной аэробике Сайкл-аэробика
Особенности занятий с различным контингентом занимающихся, функциональное тестирование	Контроль физического состояния занимающихся аэробикой Антропометрические измерения Физические тесты Функциональные тесты Метрологические требования к тестам и процедуре тестирования

Составители: Шишкина Т.И., ст. преподаватель кафедры ФКС, Стройкина Л.В.. ст. преподаватель кафедры ФКС, Зауэр Н.Г., ст. преподаватель кафедры ФКС.