

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе университета
_____ Е.В.Фильгина

Регистрационный № УД- 142 /уч.

СОВРЕМЕННЫЕ ВИДЫ ФИТНЕСА

Учебная программа учреждения высшего образования
по учебной дисциплине для специальностей:

- 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;
- 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;
- 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;
- 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»;
для направления специальности
- 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(адаптивная)»

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» составлена на основе образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

СОСТАВИТЕЛИ:

О.К.Будрюнас, заведующий кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Т.В.Дорофеева, старший преподаватель кафедры оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»;

Л.С.Бельченко, старший преподаватель кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

Е.Е.Заколотная, заведующий кафедрой педагогики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

Л.А.Юсупова, профессор кафедры гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой оздоровительной физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 22.05.2018 № 14);

советом факультета оздоровительной физической культуры и туризма учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 23.05.2018 № 14);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 28.06.2018 № 4)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» разработана для студентов, обучающихся по специальностям 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»; по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)», в соответствии с требованиями образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 01 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, учебными планами вышеуказанных специальностей.

Учебная дисциплина «Современные виды фитнеса» является дисциплиной по выбору студента (компонент учреждения высшего образования).

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель изучения учебной дисциплины «Современные виды фитнеса»: сформировать у специалистов в сфере физической культуры и спорта систему знаний, умений, навыков, профессиональных компетенций, необходимых для проведения занятий в физкультурно-оздоровительных группах по избранному виду фитнеса.

Задачи учебной дисциплины:

- ознакомить с современными видами фитнеса;
- сформировать представление об особенностях проведения занятий силовой, аэробной и комплексной направленности;
- сформировать комплекс знаний, умений, профессиональных компетенций для проведения занятий по классической и степ-аэробике, силовой, круговой, функциональной и интервальной тренировке, бодибилдингу, фитнес-йоге, пилатесу, стретчингу, аквааэробике.

Актуальность и значимость учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» – способствовать формированию профессионального мировоззрения в сфере учебно-тренировочных занятий современными видами фитнеса специалиста в области физической культуры и спорта.

Изучение материала учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» в системе учебных дисциплин образовательной программы первой ступени высшего образования обеспечивает начальный уровень теоретической и практической подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта для организации и осуществления учебно-тренировочного процесса в физкультурно-оздоровительных группах по различным видам фитнеса с лицами

разного возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Специалист, имеющий данный уровень подготовленности, способен эффективно, методически грамотно, на должном уровне безопасности проводить учебно-тренировочные занятия различными современными видами фитнеса с целью оптимизации показателей физического состояния занимающихся.

Содержание учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» логически взаимосвязано с другими учебными дисциплинами: «Анатомия», «Физиология», «Физиология спорта», «Спортивная медицина», «Теория и методика физического воспитания», «Лечебная физическая культура и массаж», «Безопасность жизнедеятельности человека».

Отличительными особенностями данной учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» являются: реализация комплексного подхода к подготовке специалистов в области физической культуры и спорта в учреждении высшего образования, обоснованное содержание, современная концепция организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий по современным направлениям фитнеса.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

В результате изучения учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» формируются следующие компетенции:

академические:

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, личностно-ориентированного подхода к процессу планирования, проведения учебно-тренировочных занятий, контроля их эффективности и корректировки содержания;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни;

социально-личностные:

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) быть способным к социальному взаимодействию;
- 3) обладать способностью к межличностным коммуникациям;
- 4) владеть навыками и быть примером в ведении здорового образа жизни;
- 5) быть способным к критике и самокритике;

- б) уметь работать в команде;
- 7) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 8) пользоваться государственными языками Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 9) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 10) использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 11) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 12) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях;

профессиональные:

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение;
- 3) обучать занимающихся двигательным действиям;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности; работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 5) контролировать и поддерживать учебную, трудовую и производственную дисциплину;
- б) составлять методическую, планирующую и отчетную документацию по установленным формам;
- 7) разрабатывать, представлять и согласовывать подготовленные документы и материалы;
- 8) анализировать и оценивать собранные данные;
- 9) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) находить и реализовывать адекватные управленческие решения;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) анализировать и проектировать образовательный процесс, организационно-управленческую, спортивную, учебную и физкультурно-оздоровительную деятельность;
- 15) контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- 16) судить соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 17) обеспечивать безопасность спортивной подготовки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;

18) осваивать и использовать современные методики физического воспитания;

19) планировать, организовывать, контролировать и корректировать физическое воспитание;

20) проводить и контролировать занятия по физическому воспитанию с учетом пола, возраста, особенностей физического развития и физической подготовленности занимающихся;

21) формировать знания, двигательные умения и навыки;

22) нормировать и контролировать физическую нагрузку;

23) организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;

24) организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта;

25) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;

26) формировать у занимающихся устойчивый интерес к спортивным и физкультурным занятиям, навыки физического самосовершенствования;

27) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен:

знать:

– основные принципы планирования, организацию и методику проведения учебно-тренировочных занятий по классической и степ-аэробике, силовой, круговой, функциональной и интервальной тренировке, бодибилдингу, фитнес-йоге, пилатесу, стретчингу, аквааэробике;

– правила безопасного проведения занятий в группах по классической и степ-аэробике, силовой, круговой, функциональной и интервальной тренировке, бодибилдингу, фитнес-йоге, пилатесу, стретчингу, аквааэробике;

уметь:

– планировать учебно-тренировочный процесс в группах по классической и степ-аэробике, силовой, круговой, функциональной и интервальной тренировке, бодибилдингу, фитнес-йоге, пилатесу, стретчингу, аквааэробике;

– организовывать и осуществлять учебно-тренировочный процесс в группах по классической и степ-аэробике, силовой, круговой, функциональной и интервальной тренировке, бодибилдингу, фитнес-йоге, пилатесу, стретчингу, аквааэробике;

владеть:

– навыками проведения учебно-тренировочных занятий различными современными видами фитнеса с целью оптимизации показателей физического состояния занимающихся.

Содержание учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» представлено в виде разделов и тем. В основу структуры учебной программы положен раздел как укрупненная целостная дидактическая единица, имеющая логически завершённый характер по отношению к установленным целям и результатам обучения.

Изучение учебной дисциплины «Современные виды фитнеса» студентами 4 курса дневной формы получения образования и 5 курса заочной формы получения образования рассчитано на общее количество часов – 72 часа, из них 34 – аудиторные часы. Примерное распределение аудиторных часов по видам занятий: лекции – 4 часа, практические занятия – 28 часов, управляемая самостоятельная работа студентов – 2 часа.

Форма текущей аттестации студентов по учебной дисциплине – зачет.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Тема 1. ФИТНЕС. ХАРАКТЕРИСТИКА СРЕДСТВ ФИТНЕСА

Интерпретация понятия «фитнес». Цель и задачи, решаемые на занятиях фитнесом. Характеристика средств, составляющих основное содержание фитнес-программ.

Тема 2. КЛАССИФИКАЦИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММ. ВИДЫ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ

Классификация фитнес-программ и виды фитнес-занятий: кондиционная тренировка, рекреативные и профилактико-оздоровительные занятия. Факторы, способствующие эффективной реализации фитнес-программ.

Раздел II. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ

Тема 3. КЛАССИЧЕСКАЯ (БАЗОВАЯ) АЭРОБИКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Определение понятий «аэробика», «оздоровительная аэробика», классическая (базовая) аэробика. Основное содержание комплексов физических упражнений по базовой аэробике, гомогенная и гетерогенная структура основной части занятий и варианты ее построения. Нормирование нагрузок на занятиях классической аэробикой у лиц различного пола, возраста и уровня физической подготовленности.

Тема 4. СТЕП-АЭРОБИКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Характеристика степ-аэробики, цель и задачи, решаемые на занятиях. Основные правила выполнения двигательных действий на степ-доске. Содержание комплексов физических упражнений степ-аэробики и техника их выполнения. Особенности проведения занятий степ-аэробикой с различным контингентом занимающихся.

Тема 5. СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Определение понятия «силовая тренировка». Силовые упражнения и техника их выполнения. Требования, предъявляемые к занятиям силовой направленности с использованием инвентаря и без него (количество повторений и серий, вес отягощения, продолжительность пауз отдыха). Статические, динамические и статодинамические двигательные действия. Содержание комплексов силовых упражнений, воздействующих на мышцы туловища, ног и рук, выполняемых из различных исходных положений с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, фитболы,

медболы, бодибары, петли TRX) и оборудования (степ-доски, балансировочные платформы). Управление нагрузкой в течение занятия.

Тема 6. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Характеристика круговой тренировки. Варианты проведения круговых тренировок, построенных в зависимости от целевых задач занятий и применяемых средств. Применение на занятиях различного инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, фитболы, медболы, бодибары, петли TRX) и оборудования (степ-платформы, балансировочные доски). Нормирование нагрузок на занятиях с лицами различного пола, возраста, уровня физической подготовленности.

Тема 7. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Определение понятия «функциональная тренировка». Отличительные особенности функциональной тренировки от базовой аэробики и силовой тренировки, ее преимущества. Подбор средств и составление комплексов физических упражнений функциональной тренировки для различного контингента занимающихся. Нормирование нагрузок при выполнении физических упражнений с весом собственного тела, с использованием инвентаря (резиновые амортизаторы, гантели, медболы, бодибары) и оборудования (степ-платформы, балансировочные доски).

Тема 8. ИНТЕРВАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Характеристика интервальной тренировки и особенности ее применения в фитнесе. Комплексная и избирательная направленность используемых на занятиях средств. Факторы, определяющие характер интервальной тренировки (цель и задачи занятия, выбор средств, продолжительность выполнения движений и пауз отдыха в одной серии, количество серий, сочетание физических упражнений разной интенсивности). Табата, методика проведения занятий.

Тема 9. БОДИБИЛДИНГ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Трактовка понятия «бодибилдинг». Основные базовые упражнения бодибилдинга, направленные на развитие мышц: бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.

Основные специальные упражнения бодибилдинга, направленные на развитие: квадрицепса, двуглавой мышцы бедра, голени, груди, спины, живота, дельтовидных мышц, двуглавой и трехглавой мышц плеча.

Техника выполнения специальных упражнений по бодибилдингу: «супер-серии», «трисеты», «гигантские сеты», системы: М.Ментзера, Ч.Атласа, Б.Гофмана, Д.Вейдера.

Тема 10. ПИЛАТЕС. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Характеристика системы «пилатес». Базовые упражнения системы, упражнения в партере, упражнения для развития силы мышц рук в исходном положении стоя, упражнения на расслабление. Принципы выполнения двигательных действий системы пилатес. Простые и сложные по структуре и содержанию комплексы упражнений системы пилатес.

Тема 11. ФИТНЕС-ЙОГА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Определение понятий «йога» и «хатха-йога». Техника выполнения упражнений в движении («виньясы»), статических поз («асаны»), релаксационных упражнений («шавасана»), сочетания дыхания с движением.

Подбор и последовательность выполнения упражнений хатха-йоги в структуре занятий: подготовительная часть – дыхательные упражнения в статическом и динамическом режимах; основная часть – комплексы динамических, статических и стато-динамических упражнений; заключительная часть – упражнения для релаксации.

Тема 12. СТРЕТЧИНГ. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Сущность стретчинга, особенности его использования в фитнесе. Классификация стретч-упражнений. Воздействие двигательных действий на организм занимающихся. Болевые ощущения как критерий эффективности растягивания. Дозирование нагрузок на занятиях стретчингом.

Тема 13. АКВААЭРОБИКА. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Определение понятия «аквааэробика». Отличительные особенности занятий в воде от занятий на суше.

Виды и разновидности аквааэробики: классическая аквааэробика, аква-степ, аква-дэнс, аква-боксинг, аква-каллланетикс, аква-тай, аква-нудлс, силовые занятия в воде.

Особенности методики проведения занятий в мелкой и глубокой воде. Выбор упражнений. Составление комплексов двигательных действий. Особенности и правила применения упражнений аэробной и силовой направленности.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
(ДНЕВНАЯ ФОРМА ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ)**

Номер разделов и тем	Название разделов и тем	Количество аудиторных часов		Количество часов УСП	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия		
1	2	3	4	5	6
I	Общие основы занятий фитнесом	4		2	
1	Фитнес. Характеристика средств фитнеса	2		2	Реферат
2	Классификация фитнес-программ и виды фитнес-занятий	2			
II	Методика проведения занятий фитнесом		28		
3	Классическая (базовая) аэробика. Методика проведения занятий		4		
4	Степ-аэробика. Методика проведения занятий		2		
5	Силовая тренировка. Методика проведения занятий		2		
6	Круговая тренировка. Методика проведения занятий		2		
7	Функциональная тренировка. Методика проведения занятий		2		
8	Интервальная тренировка. Методика проведения занятий		2		
9	Бодибилдинг. Методика проведения занятий		4		
10	Пилатес. Методика проведения занятий		4		
11	Фитнес-йога. Методика проведения занятий		2		
12	Стретчинг. Методика проведения занятий		2		
13	Аквааэробика. Методика проведения занятий		2		

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОРГАНИЗАЦИЯ И ВЫПОЛНЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Содержание и формы самостоятельной работы студентов разрабатываются или адаптируются кафедрами учреждений высшего образования в соответствии с целями и задачами подготовки специалистов. Самостоятельная работа студентов осуществляется в следующих формах, отличающихся степенью самостоятельности ее выполнения и управления/контроля со стороны преподавателя:

– управляемая самостоятельная работа (УСР), предусматривающая самостоятельное выполнение студентами учебного или исследовательского задания при опосредованном контроле и управлении преподавателя (указания с его стороны, рекомендации, научно-методическое и информационное обеспечение и др.);

– собственно самостоятельная работа, организуемая студентом в рациональное с его точки зрения время, мотивируемая собственными познавательными потребностями и контролируемая им самим (например, подготовка к зачету).

Выполнение УСР в форме реферата предусмотрено при изучении темы 1 «Фитнес. Характеристика средств фитнеса».

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

– методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, практические;

– методы стимулирования учебной деятельности: методы формирования познавательного интереса, методы стимулирования долга и ответственности в учении;

– методы контроля и самоконтроля: методы устного контроля и самоконтроля.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Классическая (базовая) аэробика. Методика проведения занятий.
2. Степ-аэробика. Методика проведения занятий.
3. Силовая тренировка. Методика проведения занятий.
4. Круговая тренировка. Методика проведения занятий.
5. Функциональная тренировка. Методика проведения занятий.
6. Интервальная тренировка. Методика проведения занятий.
7. Бодибилдинг. Методика проведения занятий.
8. Пилатес. Методика проведения занятий.
9. Фитнес-йога. Методика проведения занятий по фитнес-йоге.

10. Стретчинг. Методика проведения занятий.
11. Аквааэробика. Методика проведения занятий.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ИНВЕНТАРЯ

1. Гантели, штанги.
2. Утяжелители для рук и ног.
3. Резиновые амортизаторы.
4. Медболы.
5. Фитболы.
6. Степ-платформы, балансировочные доски.
7. Аква пояса.
8. Аква жилеты.
9. Плавательные доски.
10. Бодибары.
11. Нудлы.
12. Тросовые тренажерные устройства.
13. Тренажерные устройства со свободными весами.
14. Кардиотренажеры.
15. Гимнастические коврики.
16. Изотонические кольца.
17. Пилатес-цилиндр.
18. Мячи для пилатеса.
19. Ленточный эспандер.
20. Тренажер «Аллегро».
21. Тренажер «Реформер».
22. Петли TRX.

ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебными планами специальностей 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»; по направлению специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)» в качестве формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Современные виды фитнеса» предусмотрен зачет.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Оценка знаний и результатов учебной деятельности представляет собой систему измерения учебных достижений студента и выражается следующими критериями:

не зачтено:

- отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины;
- фрагментарные знания или недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины;
- наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях;
- невыполнение заданий управляемой самостоятельной работы;
- низкий уровень культуры исполнения заданий;

зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- способность самостоятельно или под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- самостоятельная или под руководством преподавателя работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях;
- допустимый уровень качества выполнения заданий управляемой самостоятельной работы.

Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ОСНОВНАЯ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяз, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.
4. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М. : ТераСпорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
5. Менхен, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхен, А. В. Менхен. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
6. Петрушевич, Е. И. Аэробика. Содержание и методика занятий : метод. рекомендации / Е. И. Петрушевич, М. А. Карелин, Т. В. Чепелева ; М-во образования Респ. Беларусь, Витеб. гос. ун-т им. П. М. Машерова, каф. спорт. игр и гимнастики. – Витебск : ВГУ, 2016. – 44 с.
7. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2 : Методика физического воспитания различных групп населения. – 391 с.
8. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов вузов : в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1: Общие основы теории и методики физического воспитания. – 2003. – 422 с.
9. Построение занятий по оздоровительной аэробике : учеб.-метод. пособие / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост. О. К. Рябцова]. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

10. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1: Теория и методика. – 2002. – 232 с.
11. Аквааэробика / авт.-сост. Яных Е.А., Захаркина В.А. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 127, [1]с.: ил. – (Идеальная фигура).
12. Садовникова, В.В.. Комплексы упражнений по аквааэробике: пособие / Садовникова В.В. – Минск: БГУФК, 2008. – 24 с.
13. Профит, Э., Лопез, П. Аквааэробика. 120 упражнений / Профит Э., Лопез П. – Ростов-н/Д: Феникс, 2006. – 126 с.: ил. – (Все про спорт).
14. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск : Книжный дом, 2006. – 512 с.
15. Антонович, С. И. Тренировочный дневник-справочник: бодибилдинг, фитнес, силовые виды спорта, йога, единоборства : для мужчин и женщин

любого уровня подготовки. / С. И. Антонович. – 1-е изд., стер. – Минск : АС Медиа Грант, 2013. – 366 с. : ил. – (Фитнес&Бодибилдинг).

16. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М. : Астрель, 2007. – 272 с.

17. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогалатес / С. Вейдер. – М. : ЭКСМО, 2008. – 263 с.

18. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М.: Амрита-Русь, 2004. – 160 с.

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ УВО

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Анатомия	Анатомии	Нет	
Физиология	Физиологии и биохимии	Нет	
Теория и методика физического воспитания	Теории и методики физического воспитания и спорта	Нет	

Зав.кафедрой ОФК
16.05.2018

Т.В.Дорофеева