

Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный  
педагогический университет им. Р. Гамзатова»

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.В ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
Б1.В.06 ТЕХНОЛОГИИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОНДИЦИОННОЙ  
ТРЕНИРОВКИ**

**Направление подготовки** – 44.03.05 Педагогическое образование  
(с двумя профилями подготовки)

**Направленность (профиль)** – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Форма обучения** – очная, заочная

**Год приема** – 2024

Форма обучения	Семестр	Трудоемкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Промежуточный контроль	СРС	
очная	9	72	12	20			40	зачет
заочная	5 курс	72	4	6		3	59	зачет

Махачкала, 2024

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения дисциплины (модуля) «Технологии оздоровительно-кондиционной тренировки» является формирование готовности студентов к реализации индивидуальных образовательных маршрутов по физической культуре, создание модели системы индивидуализации образовательной деятельности для лиц любого уровня здоровья

Код компетенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенций
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья УК-7.3. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.
ПК-8	Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных.	ПК-8.1. Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями. ПК-8.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса. ПК-8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.В.06 «Технологии оздоровительно-кондиционной тренировки» относится к **части, формируемой участниками образовательных отношений** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Дисциплина Б1.В.06 «Технологии оздоровительно-кондиционной тренировки» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья», «Физическая культура и спорт», «Теория и методика физического воспитания», «Физиология физкультурно-спортивной деятельности», «Спортивная подготовка обучающихся», «ПФСС (гимнастика)», «ПФСС (легкая атлетика)», «ПФСС (волейбол)», «Основы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта», «Теория и методика спортивной тренировки».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва», «Профессиональная деятельность детского тренера по базовым видам спорта», «Отбор и ориентация в спорте», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-8.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знает	Умеет	Владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Основы теории и планирования тренировки в сфере физической культуры и спорта: начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, среднего профессионального образования, высшего образования дополнительного профессионального образования, дополнительного образования детей и взрослых, факторы, обеспечивающие её эффективность	Определять средства, методы, формы, условия построения тренировочного процесса; сформировать цель и задачи поиска для исследования и пути оптимизации в процессе подготовки в области физической культуры и массового спорта.	Технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
ПК-8. Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных.	Научные представления о результатах образования, путях их достижения и способах оценки; нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.	Определять и реализовывать формы, методы и средства осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции групповых и индивидуальных трудностей в обучении в мониторинговом режиме. Планировать тренировочный процесс на разных стадиях и этапах, ориентируясь на общие положения теории физической культуры и спорта при опоре на конкретику избранного вида спорта.	Приемами и алгоритмами реализации контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции групповых и индивидуальных трудностей в обучении в мониторинговом режиме; приемами объективной оценки знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей. Владеет навыками организации прохождения обучающимися контрольных процедур с целью выполнения ими контрольных нормативов, установ-

	Методики разработки и применения контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств, интерпретации результатов контроля и оценивания.	Осуществлять контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе; анализировать и интерпретировать результаты педагогического наблюдения, контроля и диагностики с учетом задач и особенностей образовательной программы и особенностей учащихся.	ленных образовательными программами; планирования процесса контроля тренировочного и образовательного процессов. Владеет навыками текущего контроля, оценки динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе изучения дисциплины (модуля); оценки эффективности подготовки обучающихся с использованием современных информационных и компьютерных технологий.
--	--	--	--

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа). Дисциплина изучается в 9 семестре.

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		№1	№2	№3	№9
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>72</b>				<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>					
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	12				12
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	20				20
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>40</b>				<b>40</b>
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)					
Вид промежуточного контроля: зачет с оценкой	<b>Зачет</b>				<b>Зачет</b>

#### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоемкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		1 курс	п курс	п курс	5 курс
<b>Общая трудоемкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>108</b>				<b>72</b>
<b>1. Контактная работа:</b>					

Вид учебной работы	Трудоёмкость				
	час.	В т.ч. по семестрам			
		1 курс	II курс	III курс	5 курс
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	4				4
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	6				6
лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку)					
курсовое проектирование					
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем					
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>59</b>				59
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	3				
Вид промежуточного контроля: зачет	зачет				зачет

### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) очная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Оздоровительная (кондиционная) тренировка	20	2		4/4	10/4
2	Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности	28	4/1		4/4	10/4
3	Психологические аспекты занятий физической культурой в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения	30	4		6/4	10/4
4	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.	30	2		6/4	10/4
	<i>Курсовое проектирование</i>	X				-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X				-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	X				X
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>12/1</b>		<b>20/16</b>	<b>40/16</b>

### заочная форма обучения

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоёмкость в акад. часах	Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)			
			Лек/ пр. подг.	Лаб / пр. подг.	Пр/ пр. подг.	СР
1	Оздоровительная (кондиционная) тренировка	18	2		2	14

2	Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности	16	2		14
3	Психологические аспекты занятий физической культурой в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения	17		2	15
4	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.	18		2	16
	<i>Курсовое проектирование</i>	X			-
	<i>Консультация к экзамену</i>	X			-
	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	3			X
	<b>Итого:</b>	<b>69</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>59</b>

### 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля)

#### Тема 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка

Характеристика понятия кондиционной (оздоровительной) тренировки, ее цель и задачи.

#### Тема 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности

#### Тема 3. Психологические аспекты занятий физической культурой в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения

Технология построения комплексных оздоровительных программ. Проведение групповых фитнес-занятий, методика персонального тренинга

#### Тема 4. Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой. Системный подход в оценке здоровья.

Системный подход в оценке здоровья.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Оздоровительная (кондиционная) тренировка	Работа с конспектом лекций, изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, составление библиографического списка, составление глоссария
2	Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности	Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, составление плана и тезисов
3	Психологические аспекты занятий физической культурой в практике	Подготовка к практическому занятию; написание реферата.

	физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения	
4	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой.	Подготовка к практическому занятию; написание реферата. Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы по данной теме, составление плана и тезисов, подготовка.

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ п/п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Оздоровительная (кондиционная) тренировка	устный опрос, конспект	УК-7, ПК-8
2	Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности	устный опрос; реферат; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-8
3	Психологические аспекты занятий физической культурой в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения	устный опрос; реферат; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-8
4	Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой.	устный опрос; реферат; проектные методико-практические задания	УК-7, ПК-8

### БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

**По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:**

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов;
- «хорошо» - 70-84 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезом составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15
Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
	Не зачтено (менее 50 баллов)	Зачтено (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	Неудовлетворительно (менее 50 баллов)	Удовлетворительно (51-69 баллов)	Хорошо (70-84 баллов)	Отлично (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.**

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление и заполнение ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

## **7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации**

### **1. Семестр – 9; форма аттестации – зачет.**

### **2. Примерный перечень вопросов к зачету**

#### **Раздел 1. Оздоровительная (кондиционная) тренировка**

- Фитнесс-программы и их классификация.
  - Структура и содержание фитнес-программ.
  - Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности аэробики III категории
  - аэробной направленности (аэробика):
  - Виды аэробики I категории
  - Виды аэробики II категории
  - Виды аэробики IV категории
  - Фитнесс-программы, основанные на оздоровительных видах гимнастики
  - Фитнесс-программы, основанные на видах двигательной активности силовой направленности.
  - Шейпинг.
  - Аквафитнесс.
  - В графической форме изобразите классификацию фитнес-программ.
  - По какому принципу предложено деление аэробики на категории.
  - В табличной форме раскройте достоинства и недостатки фитнеспрограмм, основанных на оздоровительных видах гимнастики.
  - В чем принципиальное отличие фитнес-программ, основанных на видах двигательной активности силовой направленности от силовых видов спорта.
  - Раскройте основы методики применения средств шейпинга на организм людей с различным уровнем двигательной подготовленности.
  - Чем обусловлено оздоровительное воздействие средств аквафитнесса.
  - Чем обусловлена структура занятия аквааэробикой (представьте в табличной форме)
- Раздел 2. Характеристика средств, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности.**
- Какого рода корректировки необходимо проводить для удовлетворения потребности всех занимающихся.
  - Перечислите основные виды деятельности, необходимые инструктору для полноценного построения оздоровительного занятия.
  - Оцените физиологические воздействия разминки.
  - Охарактеризуйте компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности

6. Охарактеризуйте физиологические факторы адаптации к тренировочным нагрузкам.
7. Каким образом, выполняемые во время тренировочных занятий упражнения могут влиять на величину нагрузки и интенсивности.
8. Охарактеризуйте технологию создания логической последовательности элементов.
9. Как осуществляется воздействие на различные группы мышц.
10. Опишите технологию мониторинга интенсивности физических упражнений.
11. В чем заключается практическое применение результатов мониторинга кардиореспираторной системы.
12. В табличной форме представьте сравнение методов контроля интенсивности физических нагрузок.
13. Охарактеризуйте основные правила мониторинга интенсивности во время групповых занятий.
14. Общие принципы компонента силы и выносливости мышц групповых занятий.
15. Как добиться мышечного баланса при занятиях кондиционной тренировкой.
16. На что необходимо обратить внимание при обучении правильной осанке в положении стоя.
17. Основные правила для выполнения упражнений на выносливость мышц.
18. В табличной форме представьте содержание компонентов группового фитнес-занятия.

### **Раздел 3. Психологические аспекты занятий физической культурой в практике физкультурно-оздоровительной работы с различными слоями населения.**

1. Схематично изобразите последовательность действий инструктора оздоровительных занятий для рационального построения групповых занятий.
2. В табличной форме раскройте три сферы деятельности человека в процессе обучения.
3. В табличной или схематичной форме раскройте этапность обучения двигательным навыкам.
4. Раскройте содержание принципа определения целей занятий физическими упражнениями.
5. Методика постановки задач на каждое занятие.
6. Соотношение целей и компонентов структуры фитнес-занятий.
7. Раскройте организационные формы проведения групповых занятий.
8. Методика подбора соответствующих упражнений для фитнес программы с заданными целями.
9. Методика выбора соответствующих методов преподавания.
10. В табличной форме раскройте стили преподавания фитнеспрограмм.
11. Дайте характеристику методов обучения, применяемых в оздоровительных занятиях. Оцените их с точки зрения применения на группах с различным уровнем подготовки

### **Раздел 4. Методология диагностики и контроля за состоянием здоровья в процессе занятий оздоровительно-рекреативной физической культурой.**

1. На что направлена персональная тренировка.
2. В чем преимущества персонального тренинга, а в чем недостатки.
3. Суть консультирования в персональном тренинге.
4. Раскройте фазовый характер процесса планирования занятий в персональной тренировке.
5. Обоснуйте выбор соответствующих методов преподавания.
6. Схематично изобразите последовательность действий инструктора оздоровительных занятий для рационального построения персональных занятий.
7. В табличной форме раскройте три сферы деятельности человека в процессе обучения.
8. В табличной или схематичной форме раскройте этапность обучения двигательным навыкам.
9. Раскройте содержание принципа определения целей занятий физическими упражнениями.
10. Методика постановки задач на каждое занятие.
11. Соотношение целей и компонентов структуры фитнес-занятий.

12. Раскройте организационные формы проведения индивидуальных занятий.
13. Методика подбора соответствующих упражнений для фитнес-программы заданными целями.
14. Методика выбора соответствующих методов преподавания.
15. В табличной форме раскройте стили преподавания фитнес-программ.
16. Дайте характеристику методов обучения, применяемых в персональных оздоровительных занятиях.
17. Оцените их с точки зрения применения на различных контингентах занимающихся

**3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
<b>УК-7</b> УК -7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Неточно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Частично определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности	Не определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
УК -7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, не совсем точно отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Частично владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, частично отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	Не владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
	Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физич. культуры личности.	Не совсем точно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Частично демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Не демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

<p><b>ПК-8</b> Способен организовывать образовательный процесс с использованием современных образовательных технологий, в том числе дистанционных.</p> <p>ПК-8.1. Разрабатывает образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент знает формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент показал достаточно полные и твердые знания программного материала учебной дисциплины, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых явлений (процессов).</p> <p>Студент дает последовательные, правильные, конкретные, без существенных неточностей ответы на поставленные вопросы; свободное устранение замечаний о недостаточном полном освещении отдельных положений при постановке дополнительных вопросов; показывает умение достаточно полно анализировать факты, события, явления и процессы, применять теоретические знания при решении практических задач; несущественные неточности при обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений.</p> <p>Показал правильное владение приемами работы с программным, техническим и другим обеспечением; безошибочное чтение схем, графиков</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент показал знание основного программного материала учебной дисциплины, понимание сущности и взаимосвязи основных рассматриваемых явлений (процессов).</p> <p>Показал правильные, без грубых ошибок ответы на поставленные вопросы, несущественные ошибки в чтении графиков, схем; умение применять теоретические знания к решению основных практических задач.</p> <p>Проявил ограниченные навыки в обосновании выдвигаемых предложений и принимаемых решений; отдельные неточности или недостаточно четкое выполнение практико-ориентированных заданий.</p>	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент <b>не знает</b> формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ определенной направленности</p>
<p>ПК-8.2. Формирует средства контроля качества учебно-воспитательного процесса.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент знает и умеет применять понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности).</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя.</p> <p>Допускал незначительные недочеты в определении основных качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьезных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала.</p> <p>При этом выполнил в основном методические задания, однако, но не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел основными положениями учебного материала.</p>	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент <b>не знает и не умеет</b> применять понятия и виды качественных и количественных оценок, возможности и ограничения их использования для оценивания процесса и результатов деятельности обучающихся при освоении дополнительных общеобразовательных программ (с учетом их направленности).</p>

<p>ПК-8.3. Разрабатывает план коррекции образовательного процесса в соответствии с результатами диагностических и мониторинговых мероприятий.</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет способами оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет способами оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся.</p> <p>Полностью выполнил намеченные на курс обучения методико-ориентированные задания, но в проведении отдельных видов практико-ориентированных заданий допускал незначительные ошибки.</p> <p>Владеет способами: подбора контрольных упражнений для оценки уровня развития координационных и силовых способностей занимающихся; подбора контрольных упражнений для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей, выносливости и гибкости обучающихся.</p> <p>Владеет умениями формулировать правила технического выполнения двигательного действия и определения способов оценки эффективности техники на примере избранного вида спорта.</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания. Однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел практическими умениями оценки уровня подготовленности учащихся.</p>	<p>Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если студент <b>не владеет</b> способами оценки изменений в уровне подготовленности обучающихся в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы.</p>
---	---	--	--	---

## 8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1. Перечень основной учебной литературы

1. Кукоба Т. Б. Фитнес-технологии [Электронный ресурс] : Курс лекций : Учебное пособие / Т. Б. Кукоба; ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет» . –Электронные текстовые данные (13Mb) . –Москва : МПГУ, 2020 . –234 с.
2. Базовый курс фитнес-тренера: учебно-методическое пособие / Пармузина Ю. В., ; ФГБОУ ВО "Волгоградская гос. акад. физической культуры" . –Волгоград : ВГАФК, 2020 . – 161 с.

### 8.2. Перечень дополнительной учебной литературы

1. Брызгалова М. В. Организационно-методические требования по фитнес-аэробике в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся по основным образовательным программам бакалавриата и специалитета / М. В. Брызгалова, Э. Г. Бедрина, Л. А. Каймакчи ; ФГАОУ ВО "Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева" . –Самара: СамГУ, 2020 . –64 с.
2. Магомедов Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов направления подгот.
3. Маскаева Т. Ю. Применение фитнес-технологий в физическом воспитании студентов транспортного вуза [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов всех направлений и

профилей подготовки / Т. Ю. Маскаева; ФГАОУ ВО "Российский ун-т транспорта". – Москва: РУТ (МИИТ), 2020 . –69 с.

### **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)  
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>  
Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)  
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>  
Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>  
Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходимо использование следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»);  
Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.  
Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Представляется в виде перечня специализированных аудиторий (спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники, программного обеспечения:

Учебные аудитории для проведения лекционных занятий с мультимедиааппаратурой.  
Учебные аудитории для проведения методических и семинарских занятий.  
Специализированный спортивный зал (гимнастический зал).  
Программы образовательные, рабочая программа учебной дисциплины, поурочные (рабочие) планы по дисциплине.  
Видеофильмы, плакаты, слайды по различным разделам учебной программы.  
Учебно-методическая литература для самостоятельной подготовки: учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.  
Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.

#### **Лекционные занятия:**

- комплект электронных презентаций/слайдов; видеофильмы;
- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

#### **Практические занятия:**

- презентационная техника - проектор, проекционный экран, ноутбук. Комплект лицензионного программного обеспечения.
- оборудованный *гимнастический зал* с комплектом гимнастических снарядов (акробатическая дорожка, перекладина; брусья параллельные и брусья разной высоты);
- наличие зеркал в зале (для выполнения общеразвивающих и других гимнастических упражнений);
- гимнастические маты, гимнастические стенка и скамейки.

## **10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **10.1. Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.**

Процесс изучения данной дисциплины должен строиться на основе следующих принципов:

- принцип актуализации личного опыта, учитывающий, что «Планирование и контроль спортивной подготовки» - сложная дисциплина, понимание которой может быть облегчено использованием практических примеров. Поэтому для достижения успешных результатов важна актуализация личного опыта. Пропуская теоретический материал через собственный профессиональный опыт, можно не просто «заучить» учебный материал, но и понять данную науку:

- принцип субъектного знания, предполагающий глубокое осмысление и понимание учебного материала, обеспечивающий процесс перехода объективных знаний в субъектные, личностно присвоенные. Для этого необходимо научиться осознанно и грамотно решать проблемы и задачи педагогической деятельности.

Приступая к изучению дисциплины «Планирование и контроль спортивной подготовки», ознакомьтесь с рабочей программой, списком учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДГПУ. Получите рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, заведите новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Один из основных видов учебных занятий согласно требованиям учебного плана и рабочей программы – лекция. Несмотря на то, что лекция представляет собой монолог преподавателя и относительно пассивную позицию студента, следует обеспечить активную познавательную деятельность на учебных занятиях подобного вида. Для этого:

- заведите отдельную тетрадь для записи лекций по дисциплине;
- не старайтесь записывать дословно все, что говорит преподаватель, фиксируйте лишь самые главные мысли. Чтобы запомнить примеры, которые приводит преподаватель по ходу лекции, обозначайте их в скобках с помощью ключевых слов;
- не забывайте записывать тему лекции, ее план и литературу, которую предлагает преподаватель для дополнения и углубления знаний по изучаемой теме;
- ключевые понятия, их дефиниции выделяйте подчеркиванием, цветом или каким-либо другим способом;
- используйте в процессе записи лекции условные обозначения. Например, «!» - важно; «?» - уточнить в учебнике или задать вопрос педагогу; «+» - дополнить и т.д.;
- записывая лекционный материал, оставляйте широкие поля. Это позволит дополнить материал, уточнить его в случае необходимости;
- обязательно повторяйте предыдущий материал перед новой лекцией. При этом для лучшего усвоения и осознания материала можно выполнять различные задания: составить собственный план лекции, придумать свои примеры на основные теоретические положения, составить вопросы по материалу лекции, разработать «опорный конспект», если Вы хорошо рисуете, можно проиллюстрировать какой-то фрагмент лекции.

Обеспечивает усвоение материала составление кроссвордов, ребусов, викторин, тезауруса, формально-логических моделей и пр. Чем активнее Вы работаете с материалом лекции, тем лучше Вы его запоминаете и понимаете.

#### **10.2. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.**

Основным видом учебных занятий, применяемых при изучении дисциплины «Планирование и контроль спортивной подготовки», – практические занятия. Программа по дисциплине предполагает аудиторные практические задания по изученному курсу.

Для проведения и выполнения практических (компетентностно-ориентированных) заданий разработано учебное пособие, в котором подробно расписаны цель данной работы, использованное оборудование, технология и критерии оценки разноуровневых типовых задач и заданий: а) ознакомительного, позволяющие оценивать и диагностировать знание фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; б) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) продуктивного (репродуктивно-творческого) уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения, выполнять проблемные задания.

Теоретические сведения освещаются в ходе практических занятий. Для этого необходима тетрадь. В данной тетради студент может записывать теоретические положения, самостоятельные конспекты из учебника, готовиться к практическим заданиям по дисциплине. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

#### **10.3. Методические рекомендации по подготовке к устному опросу студентов.**

При устном опросе устанавливается непосредственный контакт между преподавателем и студентами, в процессе которого преподаватель получает широкие возможности для изучения индивидуальных возможностей усвоения студентами учебного материала.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным средством развития профессиональной речи, памяти, мышления студентов. В целях рационального использования учебного времени планируется проведение комбинированного опроса, сочетающего устный опрос с практическим показом.

#### **10.4. Подготовка к зачету.**

В процессе подготовки к зачету обучающемуся рекомендуется так организовать свою учебу, чтобы все виды работ и заданий, предусмотренные рабочей программой, были выполнены в срок. Основное в подготовке к зачету - это повторение всего материала учебной дисциплины. В дни подготовки к зачету необходимо избегать чрезмерной перегрузки умственной работой, чередуя труд и отдых. При подготовке к сдаче зачета старайтесь весь объем работы распределять равномерно по дням, отведенным для подготовки к зачету, контролировать каждый день выполнения работы. Лучше, если можно перевыполнить план. Тогда всегда будет резерв времени. При подготовке к зачету целесообразно повторять пройденный материал в строгом

соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, заданий, которые выносятся на зачет и содержащихся в данной программе.

## **11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

**Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Технологии оздоровительно-кондиционной тренировки»:** доцент кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. пед. наук, доцент, Омаров О.М.