|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Министерство просвещения Российской Федерации** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет " | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Электронный документ подписан ПЭП | | | | | | | | | | УТВЕРЖДАЮ | | | |  |
|  |  | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Должность: Проректор по образовательной деятельности и информатизации | | | | | | | | | | Заведующий кафедрой | | | |  |
|  | Уникальный программный ключ: 61918fe267ac770da66e | | | | | | | | | | Полякова Татьяна Андреенва | | | |  |
|  | 22 декабря 2020 г. | | | | | | | |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**  **Фитнес и атлетическая гимнастика** | | | | | | | | | | | | | | | |
| рабочая программа дисциплины (модуля) | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Закреплена за кафедрой | |  |  | **Теории и методики физической культуры и туризма\*** | | | | | | | | | |
|  |  | Учебный план | | | | b430302\_03o\_2020\_ОргТурДеят.plx  43.03.02 Туризм  Направленность (профиль) "Организация туристской деятельности" | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Квалификация | | | | **Бакалавр** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Форма обучения | | | | **очная** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Общая трудоемкость | | |  | **0 ЗЕТ** | | | | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Часов по учебному плану | | | | | 112 | | |  |  |  | Виды контроля в семестрах: | | |
|  |  |  | в том числе: | | | | |  |  |  |  |  |  | зачеты 5  зачеты с оценкой 6 | |
|  |  |  | аудиторные занятия | | | | 76 | | |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | самостоятельная работа | | | | 28 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Форма контроля, Промежуточная аттестация | | |  | 7,5 | | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение часов дисциплины по семестрам** | | | | | | |
| Семестр  (<Курс>.<Семест р на курсе>) | **5 (3.1)** | | **6 (3.2)** | | Итого | |
| Недель | 17 3/6 | | 11 4/6 | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лабораторные | 38 | 38 | 38 | 38 | 76 | 76 |
| Иная контактная работа | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,5 | 0,5 |
| В том числе в форме практ.подготовки | 15 | 15 | 15 | 15 | 30 | 30 |
| Итого ауд. | 38 | 38 | 38 | 38 | 76 | 76 |
| Кoнтактная рабoта | 38,25 | 38,25 | 38,25 | 38,25 | 76,5 | 76,5 |
| Сам. работа | 14 | 14 | 14 | 14 | 28 | 28 |
| Часы на контроль | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 7,5 | 7,5 |
| Итого | 56 | 56 | 56 | 56 | 112 | 112 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: b430302\_03o\_2020\_ОргТурДеят.plx | | |  |  | стр. 3 | | |
| Программу составил(и): |  | кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры, Е.В. Старкова | | | | |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рабочая программа дисциплины | | | |  |  |  |  |
| **Фитнес и атлетическая гимнастика** | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| разработана в соответствии с ФГОС: | | | |  |  |  |  |
| Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 43.03.02 Туризм (приказ Минобрнауки России от 08.06.2017 г. № 516) | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| составлена на основании учебного плана: | | | |  |  |  |  |
| 43.03.02 Туризм  Направленность (профиль) "Организация туристской деятельности"  (Шифр Дисциплины: Б1.О.01.09.03) | | | | | |  |  |
| утвержденного учёным советом вуза 24.12.2019 протокол № 5. | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |
|  | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: b430302\_03o\_2020\_ОргТурДеят.plx | | |  | стр. 4 |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Утверждаю: Председатель НМСC | |  | | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры | | | | |
| **Теории и методики физической культуры и туризма\*** | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. № \_\_  Зав. кафедрой Полякова Татьяна Андреенва | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Утверждаю: Председатель НМСC | |  | | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры | | | | |
| **Теории и методики физической культуры и туризма\*** | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_  Зав. кафедрой Полякова Татьяна Андреенва | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Утверждаю: Председатель НМСC | |  | | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры | | | | |
| **Теории и методики физической культуры и туризма\*** | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_  Зав. кафедрой Полякова Татьяна Андреенва | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
|  |  |  |  |  |
| **Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году** | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Утверждаю: Председатель НМСC | |  | | |
| \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. | | | | |
|  |  |  |  |  |
| Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры | | | | |
| **Теории и методики физической культуры и туризма\*** | | | | |
|  |  |  |  |  |
|  | Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_  Зав. кафедрой Полякова Татьяна Андреенва | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: b430302\_03o\_2020\_ОргТурДеят.plx | | | |  | стр. 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП** | | | | | |
| Цикл (раздел) ООП: | | | Б1.О.01.09 | | |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** | | | | |
| 2.1.1 | Спортивные и подвижные игры | | | | |
| 2.1.2 | Безопасность жизнедеятельности | | | | |
| **2.2** | **Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** | | | | |
| 2.2.1 | Мониторинг туристских и спортивно-оздоровительных услуг | | | | |
| 2.2.2 | Туристско-рекреационное проектирование | | | | |
| 2.2.3 | Элективные дисциплины по физической культуре и спорту | | | | |
| 2.2.4 | Физическая культура | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | |
| **УК-7.З1: знать современные подходы и методы формирования должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | | | |
| **Знать:** | | | | | |
| Уровень 1 | | Общие, но не структурированные знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| Уровень 2 | | Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| Уровень 3 | | Сформированные системные знания о современных подходах и методах к формированию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| **УК-7.У1: уметь применять различные виды физической активностидля поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | | | |
| **Знать:** | | | | | |
| Уровень 1 | | В целом успешно, но не системно умеет применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| Уровень 2 | | В целом успешные, но содержащие отдельные пробелы в умении применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| Уровень 3 | | Сформированное умение применять различные виды физической активности для поддержания должного уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| **УК-7.В1: владеть навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности** | | | | | |
| **Знать:** | | | | | |
| Уровень 1 | | В целом владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| Уровень 2 | | Владеет навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
| Уровень 3 | | Сформированные навыки владения навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **В результате освоения дисциплины обучающийся должен** | | | | | |
| **3.1** | **Знать:** | | | | |
| 3.1.1 | - основные направления теоретико-методологические основы оздоровительной физической культуры; | | | | |
| 3.1.2 | - средства и содержание занятий атлетической гимнастикой и фитнес-программ аэробной, силовой направленности; на основе использования средств единоборств; направленных на развитие гибкости и координационных способностей; | | | | |
| 3.1.3 | - технику выполнения базовых упражнений в атлетической гимнастике и фитнесе; | | | | |
| 3.1.4 | - методы и средства регулирования физической нагрузки в процессе выполнения физических упражнений. | | | | |
| **3.2** | **Уметь:** | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: b430302\_03o\_2020\_ОргТурДеят.plx | | | |  |  |  |  |  | стр. 6 | |
| 3.2.1 | - составлять комплекс упражнений на основе средств различных направлений фитнеса, атлетической гимнастики для самостоятельного выполнения; | | | | | | | | | |
| 3.2.2 | - оценивать эффективность занятий атлетической гимнастикой и фитнес-тренировок (применять и оценивать результаты двигательных тестов; применять методы самоконтроля; оценивать степень тренированности по данным функциональных проб); | | | | | | | | | |
| **3.3** | **Владеть:** | | | | | | | | | |
| 3.3.1 | - проведения занятий по атлетической гимнастике и фитнесу. | | | | | | | | | |
| 3.3.2 | - методами планирования нагрузки в процессе занятий атлетической гимнастике и различными направлениями фитнеса с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней. | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | | | | | |
| **Код занятия** | | **Наименование разделов и тем /вид занятия/** | **Семестр / Курс** | | **Час.** |  | **Компетен-**  **ции** | **Литература** | | **Интре ракт.** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | | **Раздел 1. Фитнес** |  | |  |  |  |  | |  |
| Примечание: | | | | | | | | | | |
| 1.1 | | Фитнес- программы аэробной направленности /Лаб/ | 5 | | 8 |  | УК-7.З1 УК -7.У1 | Л1.2 Л1.3Л2.2 | | 0 |
| Примечание:  Оздоровительная аэробика. Танцевальные виды аэробики. Степ-аэробика. Базовые движения. Управление нагрузкой. | | | | | | | | | | |
| 1.2 | | Оздоровительные эффекты фитнес- программ аэробной и силовой направленности /Лаб/ | 5 | | 8 |  | УК-7.З1 | Л1.2 Л1.3Л2.2 | | 0 |
| Примечание:  Физиологические аспекты воздействия аэробных упражнений на организм. Использование аэробных упражнений в оздоровительной тренировке: для повышения температуры тела в разминке, средство для увеличения скорости метаболизма, средство для снижения массы тела. Силовые упражнения как средство оздоровления. Особенности реакции организма на выполнения силовых упражнений. Режимы функционирования мышц. Принципы выполнения силовых упражнений оздоровительной направленности. | | | | | | | | | | |
| 1.3 | | Фитнес-программы, направленные на развитие гибкости и координационных способностей /Лаб/ | 5 | | 8 |  | УК-7.З1 УК -7.У1 | Л1.2 Л1.3Л2.2 | | 0 |
| Примечание:  Использование упражнений на гибкость в оздоровительной тренировке. Стретч-рефлекс. Стретчинг. Методы стретч- тренировки. Принципы и техника выполнения упражнений по методу "Пилатес". | | | | | | | | | | |
| 1.4 | | Основы организации занятий по различным фитнес-программам с различным контингентом /Лаб/ | 5 | | 10 |  | УК-7.З1 УК -7.У1 УК- 7.В1 | Л1.2 Л1.3Л2.2 | | 0 |
| Примечание:  проведение самостоятельных занятий | | | | | | | | | | |
| 1.5 | | Основы организации занятий по различным фитнес-программам с различным контингентом /Ср/ | 5 | | 14 |  | УК-7.З1 УК -7.У1 УК- 7.В1 | Л1.2 Л1.3Л2.2 | | 0 |
| Примечание:  Поиск информации в библиотечных и интернет источниках, ЭБС. | | | | | | | | | | |
| 1.6 | | Консультация по составлению комплекса упражнений /ИКР/ | 5 | | 0,25 |  | УК-7.У1 | Л1.2 Л1.3Л2.2 | | 0 |
| Примечание: | | | | | | | | | | |
| 1.7 | | Составление и проведение комплекса упражнений по выбранному фитнес- направлению /Зачёт/ | 5 | | 3,75 |  | УК-7.З1 УК -7.У1 УК- 7.В1 | Л1.2Л2.2 | | 0 |
| Примечание: | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: b430302\_03o\_2020\_ОргТурДеят.plx | | | |  |  |  |  |  |  | стр. 7 | |
| 1.8 | Оценка функционального состояния занимающихся фитнесом. /Лаб/ | | 5 | | 4 |  | УК-7.В1 | Л1.2 Л1.3Л2.2 | | | 0 |
| Примечание:  Проведение функциональных проб и тестирование физической подготовленности. | | | | | | | | | | | |
|  | **Раздел 2. Атлетическая гимнастика** | |  | |  |  |  |  | | |  |
| Примечание: | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Классификация упражнений в атлетизме /Лаб/ | | 6 | | 8 |  | УК-7.З1 | Л1.1Л2.1 | | | 0 |
| Примечание:  Общая характеристика атлетической гимнастики. Анатомо-физиологические основы атлетической гимнастики. Базовые и формирующие упражнения в атлетической гимнастике. | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | Особенности методики занятий в атлетической гимнастике /Лаб/ | | 6 | | 8 |  | УК-7.З1 УК -7.У1 УК- 7.В1 | Л1.1Л2.1Л3.1 | | | 0 |
| Примечание:  Тренировка отдельных мышечных групп. Особенности занятий атлетической гимнастики лиц с различным типом телосложения. | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | Атлетическая гимнастика как вид спорта /Лаб/ | | 6 | | 8 |  | УК-7.З1 УК -7.В1 | Л1.1Л2.1Л3.1 | | | 0 |
| Примечание:  Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта. Упражнения атлетического троеборья и техника их выполнения. Основы тренировок для начинающих атлетов. Особенности питания спортсменов-пауэрлифтеров. Правила соревнований в пауэрлифтинге. | | | | | | | | | | | |
| 2.4 | Основы организации занятий атлетической гимнастикой с различным контингентом занимающихся /Лаб/ | | 6 | | 14 |  | УК-7.У1 УК -7.В1 | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 | | | 0 |
| Примечание:  проведение самостоятельных занятий | | | | | | | | | | | |
| 2.5 | Основы организации занятий атлетической гимнастикой с различным контингентом занимающихся /Ср/ | | 6 | | 14 |  | УК-7.У1 УК -7.В1 | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 | | | 0 |
| Примечание:  Поиск информации в библиотечных и интернет-источниках, ЭБС. | | | | | | | | | | | |
| 2.6 | консультация по самостоятельному проведению занятия. /ИКР/ | | 6 | | 0,25 |  | УК-7.У1 УК -7.В1 | Л1.1Л2.1Л3.1 | | | 0 |
| Примечание: | | | | | | | | | | | |
| 2.7 | составление комплекса упражнений /Зачёт/ | | 6 | | 3,75 |  | УК-7.У1 УК -7.В1 | Л1.1Л2.1Л3.1 Л3.2 | | | 0 |
| Примечание: | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ** | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.1. ФОСы для проведения промежуточного контроля:** | | | | | | | | | | | |
| Сем (курс) | Форма контроля | Оценочное средство | Описание | | | | | | Адрес (URL) | | |
| 6 | Зачёт | Тест | тестирование физической и технической подготовленности по АГ | | | | | |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| УП: b430302\_03o\_2020\_ОргТурДеят.plx | | | | | | | |  |  |  |  | стр. 8 |
| 5 | | Зачёт | | | | Методическая разработка | Составление и проведение комплекса упражнений по выбранному фитнес- направлению | | | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.2. ФОСы для проведения текущего контроля:** | | | | | | | | | | | | |
| Тема | | | Оценочное средство | | | | Описание | | | Адрес (URL) | | |
| Оздоровительны е эффекты фитнес- программ аэробной и силовой направленности | | | Контрольная работа | | | |  | | |  | | |
| Особенности методики занятий в атлетической гимнастике | | | Контрольная работа | | | |  | | |  | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5.3. ФОСы для проведения входного контроля:** | | | | | | | | | | | | |
| Оценочное средство | | | | Описание | | | | | Адрес (URL) | | | |
| Тестирование уровня физической подготовленности | | | |  | | | | |  | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | | | | | | | | | | | |
| **6.1. Рекомендуемая литература** | | | | | | | | | | | | |
| **6.1.1. Основная литература** | | | | | | | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | | | Заглавие | | | | | | Издательство, год | |
| Л1.1 | Ишмухаметов М. Г. | | | | Атлетическая гимнастика и другие виды спорта: учеб.-метод. пособие | | | | | | Пермь: Изд-во ПГПУ, 2010 | |
| Л1.2 | Сапожникова О. В. | | | | Фитнес: учебное пособие | | | | | | Екатеринбург: Уральский федеральный университет, 2015 | |
| Л1.3 | Власова И. А., Иваненко О. А. | | | | Оздоровительный фитнес: Учебное пособие | | | | | | Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2017 | |
| **6.1.2. Дополнительная литература** | | | | | | | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | | | Заглавие | | | | | | Издательство, год | |
| Л2.1 | Ишмухаметов М. Г. | | | | Особенности занятий атлетической гимнастикой лиц с различным типом телосложения: учеб.-метод. пособие | | | | | | Пермь: Изд-во ПГПУ, 2010 | |
| Л2.2 | Третьякова Н. В., Андрюхина Т. В. | | | | Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие | | | | | | Москва: Спорт, 2016 | |
| **6.1.3. Методические разработки** | | | | | | | | | | | | |
|  | Авторы, составители | | | | Заглавие | | | | | | Издательство, год | |
| Л3.1 | Ишмухаметов М. Г. | | | | Питание при занятиях атлетизмом: учеб.-метод. пособие | | | | | | Пермь: Изд-во ПГПУ, 2010 | |
| Л3.2 | Быченков С. В. | | | | Атлетическая гимнастика для студентов: учебно- методическое пособие | | | | | | Саратов: Вузовское образование, 2016 | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.3.1 Перечень программного обеспечения** | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем** | | | | | | | | | | | | |
| Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к одной или нескольким электронно-библиотечным системам (электронным библиотекам) и к электронной информационно- образовательной среде организации.  Электронно-библиотечная система (электронная библиотека) и электронная информационно-образовательная среда обеспечивает возможность доступа обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно- телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории организации, так и вне ее.  Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: b430302\_03o\_2020\_ОргТурДеят.plx |  | стр. 9 |
| информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.  Используются следующие электронные ресурсы:  - Электронная библиотека Пермского гуманитарно-педагогического университета [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Пермь, 2013– . – Режим доступа: http://marcweb.pspu.ru. - Загл. с экрана.  - IPRbooks [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система / ООО «Ай Пи Эр Медиа». – Электрон. дан. – Саратов, «Ай Пи Эр Медиа». 2010?– . - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru  - Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) [Электронный ресурс] / ФГБОУ ВО «НГПУ». – Электрон. дан. – Новосибирск : НГПУ, 2012– . – Режим доступа: https://icdlib.nspu.ru. – Загл. с экрана.  - Электронная библиотека ЮРАЙТ [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Котельники, Московская область, 2013 – . – Режим доступа: https://biblio-online.ru/ - Загл. с экрана. | | |
|  |  |  |
| **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)** | | |
| Изучение дисциплины (модуля) “Фитнес и атлетическая гимнастика” включает реализацию всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом образовательной программы:  а) работу обучающихся во взаимодействии с преподавателем (далее - контактная работа обучающихся с преподавателем),  б) самостоятельную работу обучающихся,  в) промежуточную аттестацию обучающихся.  При реализации контактной работы обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (лекционные, практические, предэкзаменационные консультации) используются следующие методы, приемы, технологии.  1.Лекционные занятия: с использованием ПК и компьютерного проектора; установочная лекция, проблемная лекция; обобщающая лекция по дисциплине; лекция с применением принципов контекстного обучения; лекция с применением метода дискуссий; лекция-визуализация, лекция с применением дискуссионных методов.  2.Практические занятия: с использованием методов моделирования; технология проектов; практикумы; ролевые игры; «Дебаты»; «Мозговой штурм», «Дерево решений», «Круг идей», «Кейс-метод», «Матрица открытий», «Морфологический метод» и др., использование методов анализа ситуации (ситуации-иллюстрации, ситуации-упражнения, ситуации-оценки, ситуации-проблемы); технология групповой работы, иные интерактивные методы и технологии.  Самостоятельная работа студента по дисциплине реализуется посредством следующих технологий: применение системы электронной поддержки образовательных курсов MOODLE и др.; индивидуальная работа студента с учебной литературой; применение методов групповой работы студентов; применение методов решения ситуационных задач.  Обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью выстраивается на основе реализации принципов: полисенсорности, индивидуализации, коммуникативности на основе использования информационных технологий.  Обучение обучающихся ОВЗ осуществляется в ПГГПУ с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися. В ПГГПУ созданы специальные условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (созданные условия представлены на официальном сайте ПГГПУ по адресу http://pspu.ru/sveden/objects/#uslovia).  Для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью на портале «Инклюзивное высшее образование» (http://инклюзивноеобразование.рф) представлены Учебно-методические материалы:  - учебно-методические комплексы по дисциплинам, позволяющие получить доп. информацию по её содержанию и материалы для изучения;  - учебно-методические пособия предлагают студентам высших учебных заведений более глубоко освоить материал образовательных программ;  - учебно-методические технологии позволяют вузам организовать работу для достижения качественно новых образовательных целей;  - методические рекомендации.  Онлайн курсы позволяют получить дополнительные материалы и возможности, при согласовании с вузом, перезачесть результат онлайн курса в качестве дисциплины образовательной программы.  В структуру методических материалов/ресурсов по дисциплине включены: учебно-методические презентации, видеоматериалы с текстовым сопровождением, структурно-логические схемы, таблицы и графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, активизирующие различные виды памяти; словарь понятий, способствующий формированию и закреплению терминологии; раздаточный материал, позволяющий осуществить индивидуальный и дифференцированный подход, разнообразить приемы обучения и контроля.  Выбор методов обучения осуществляется в зависимости от содержания изучаемой темы и форм обучения (лекция, практическое занятие, лабораторное занятие, самостоятельная работа, индивидуальная консультация). При изучении курса используются следующие методы обучения:  -объяснительно-иллюстративный (лекция, работа с литературой и т. п.);  -репродуктивный (студенты получают знания в готовом виде);  -программированный или частично-поисковый (управление и контроль познавательной деятельности по схеме, образцу).  Обязательными элементами каждого занятия являются:  -название темы,  -постановка цели,  -сообщение и запись плана занятия,  -выделение основных понятий и методов их изучения,  -указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала,  -осуществление текущего контроля с обратной связью, с диагностикой ошибок (представление соответствующих комментариев) по результатам обучения и с оценкой результатов учебной деятельности. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УП: b430302\_03o\_2020\_ОргТурДеят.plx |  | стр. 10 |
| При проведении промежуточной аттестации приоритетно учитываются результаты текущего контроля результатов обучения.  Специфика обучения студентов с нарушениями слуха заключается в следующем:  -представление информации с использованием наглядности и активизации мыслительной деятельности;  -представление материала малыми дозами;  -комплексное использование устной, письменной, дактильной, жестовой речи;  -хорошая артикуляция;  -немногословность, четкость изложения, отсутствие лишних слов;  -неоднократное повторение основных понятий, терминов, их определения (фраза должна повторяться без изменения слов и порядка их следования);  -опережающее чтение лекционного материала (студенты заранее знакомятся с лекционным материалом и обращают внимание на незнакомые и непонятные слова и фрагменты; такой вариант организации работы позволяет студентам лучше ориентироваться в потоке новой информации, заранее обратить внимание на сложные моменты).  -обучение работе со зрительными образами: работа с графиками, таблицами, схемами и пр.;  -тренировка умения выделять главное: обучение составлению конспектов, таблиц, схем;  -специальное оборудование учебных кабинетов (звуковые средства воспроизведения информации).  Особое внимание уделяется сопровождению самостоятельной работы обучающимися с нарушениями слуха, в том числе с индивидуальным консультированием, обратной связью с элементами дистанционного обучения.  Специфика обучения студентов с нарушениями зрения заключается в следующем:  -дозирование учебных нагрузок;  -соблюдение режима освещенности помещений (искусственная освещенность от 500 до 1000 лк; использование настольных ламп; расположение источника света слева или прямо);  -предоставление информации в аудиальной и кинестетической модальностях (рельефно-точечная система Брайля, запись и предоставление информации в аудиоформате);  -применение специальных форм и методов обучения, оригинальных учебников и наглядных пособий, а также оптических и тифлопедагогических устройств, расширяющих познавательные возможности студентов;  -специальное оборудование учебных кабинетов (технически средства адаптации визуальных изображений для слабовидящих, устройства ввода информации и печати на основе рельефно-точечной системы Брайля, устройства для записи и воспроизведения аудиофайлов).  Специфика обучения студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата заключается в следующем:  -дозирование учебных нагрузок;  -соблюдение динамического режима;  -предоставление информации в различных модальностях (зрительной, аудиальной, кинестетической);  -применение технических устройств, расширяющих двигательные и познавательные возможности студентов;  -специальное оснащение учебных кабинетов (оборудование для обеспечения беспрепятственного доступа в учебные аудитории – поручни, расширенные дверные проемы, специальные кресла и др.). | | |