

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

В.А. Аликин

03.03.2023 г.



КУЛЬТУРА СПОРТА Фитнес

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра Общеобразовательных дисциплин**

Учебный план БО21_48.03.01_1.plx
48.03.01 Теология

Квалификация **Академический бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 360

Виды контроля в семестрах:

в том числе:

зачеты 3, 4, 5, 6

аудиторные занятия 360

самостоятельная работа 0

контактная работа во время

промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП		
Неделя	20 2/6		21 4/6		20		19 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	90		90		90		90		360	
Итого ауд.	90		90		90		90		360	
Контактная работа	90		90		90		90		360	
Итого	90		90		90		90		360	

Программу составил(и):

Д.м.н., профессор, МВА, магистр психолого-педагогического образования (ОГА) Калягин Алексей Николаевич

Рецензент(ы):

PhD, Ректор, Аликин Валерий Александрович

Рабочая программа дисциплины

Фитнес

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 48.03.01 Теология (приказ Минобрнауки России от 25.08.2020 г. № 1110)

составлена на основании учебного плана:

48.03.01 Теология

утвержденного учёным советом вуза от 03.03.2023 протокол № 02-УС

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра Общеобразовательных дисциплин

Протокол от 03.03.2023 г. № 11

Проректор Беляев А.А.

Согласовано с представителями работодателей на заседании Отдела по религиозному образованию Российского союза евангельских христиан-баптистов, протокол № 01-03/91 от 23.03.2023 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Цель освоения дисциплины – освоение следующих компетенций: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).
------------	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.05.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы
	Раздел 1. Общие представления о фитнесе, техника и методика классической аэробики				
1.1	История возникновения и развития фитнеса в России и в мире. Понятие «фитнес». /Пр/	3/2	5	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
1.2	Система оздоровительной тренировки (виды, основы, цель, задачи, методы, средства, принципы) /Пр/	3/2	5	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
1.3	Методика проведение аэробных направлений фитнеса /Пр/	3/2	10	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
1.4	Классическая (базовая аэробика). Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий. /Пр/	3/2	65	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
1.5	Зачётное занятие /Зачёт/	3/2	5	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
	Раздел 2. Фитнес-программы, техника и методика степ-аэробики				
2.1	Классификация фитнес-программ. Принципы оздоровительной фитнес-тренировки. /Пр/	4/2	10	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
2.2	Методика построения занятий по фитнесу (планирование, воспитание физических качеств, функциональных возможностей) /Пр/	4/2	10	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
2.3	Степ-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий. /Пр/	4/2	65	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
2.4	Зачётное занятие /Зачёт/	4/2	5	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
	Раздел 3. Особенности организации фитнес-тренировок, техника и методика фитбол-аэробики				

3.1	Развитие гибкости и пластичности тела средствами оздоровительной аэробики. Система стретчинг /Пр/	5/3	10	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
3.2	Развитие силовых способностей занимающихся средствами аэробики. Использование спортивного инвентаря. Бодибары, фитболы. /Пр/	5/3	10	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
3.3	Фитбол-аэробика. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий. /Пр/	5/3	65	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
3.4	Зачётное занятие /Зачёт/	5/3	5	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
Раздел 4. Оздоровительные фитнес-программы, техника и методика хатха-йоги					
4.1	Принципы и методики построения оздоровительных программ. /Пр/	6/3	10	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
4.2	Планирование фитнес и оздоровительных программ с учетом пола, возраста и функциональной подготовленности /Пр/	6/3	10	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
4.3	Базовый уровень фитнес-программ /Пр/	6/3	10	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
4.4	Функциональный уровень фитнес-программ /Пр/	6/3	10	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
4.5	Йога. Хатха-йога. Классификация упражнений, методика проведения занятий, техника безопасности при проведении занятий. /Пр/	6/3	45	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3
4.6	Зачётное занятие /Зачёт/	6/3	5	УК-7.1, УК-7.2	Л1.1 Л2.1 Л 2.2 Э1 Э2 Э3

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Цель и задачи калистеники.
13. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
14. Методические особенности проведения с детьми.
15. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
16. Методические особенности проведения с взрослыми.
17. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
18. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
19. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
20. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
21. Шейпинг. Особенности структуры занятий.
22. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
23. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на ступах. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
24. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.

5.2. Темы письменных работ

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения занятий с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.
16. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
17. Спортивная аэробика.
18. История возникновения и развития аэробики.
19. К. Купер – создатель аэробики.
20. Понятие интенсивности в аэробике.
21. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
22. Методические приемы по обучению и управлению группой.
23. Функциональное тестирование занимающихся.

5.3. Фонд оценочных средств

5.3.1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной, индикаторов компетенций, отражающих сформированность заявленной компетенции, и описание показателей оценивания компетенции (результатов обучения)

Код компетенции	Код и содержание индикатора компетенции	Описание показателей оценивания.		
		В результате освоения дисциплины обучающийся должен:		
		Знать	Уметь	Владеть
УК-7	УК-7.1: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	- основные сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормы здорового образа жизни	- использовать сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормам здорового образа жизни	- навыками достижения физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни
	УК-7.2: Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	- основные принципы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	- осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	- навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

5.3.2. Описание шкал оценивания

Код комп.	Код ИК	Шкала оценивания первого этапа формирования компетенций			
		Компетенция не освоена	Пороговый уровень освоения компетенции	Базовый уровень освоения компетенции	Повышенный уровень освоения компетенции
УК-7	УК-7.1	<p>- не знает сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормы здорового образа жизни;</p> <p>- не умеет использовать сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормам здорового образа жизни;</p> <p>- не владеет навыками достижения физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни.</p>	<p>- знает сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормы здорового образа жизни;</p> <p>- частично освоенное умение - использовать сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормам здорового образа жизни;</p> <p>- имеет некоторые навыки достижения физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни</p>	<p>- знает и различает сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормы здорового образа жизни;</p> <p>- в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение - использовать сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормам здорового образа жизни;</p> <p>- имеет навыки достижения физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни организаций.</p>	<p>- знает, различает, умеет использовать сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормы здорового образа жизни;</p> <p>- сформированное умение - использовать сведения о должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и нормам здорового образа жизни;</p> <p>- владеет навыками достижения физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и здорового образа жизни</p>

Код комп.	Код ИК	Шкала оценивания первого этапа формирования компетенций			
		Компетенция не освоена	Пороговый уровень освоения компетенции	Базовый уровень освоения компетенции	Повышенный уровень освоения компетенции
УК-7	УК-7.2	<p>- не знает принципы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- не умеет осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- не владеет навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>- знает принципы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- частично освоенное умение осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- имеет некоторые навыки осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>- знает и различает принципы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- в целом успешное, но содержащие отдельные пробелы умение осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- имеет навыки осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>- знает, различает, умеет использовать принципы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- сформированное умение осуществлять выбор здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности;</p> <p>- владеет навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p>

5.3.3. Этапы формирования компетенций и формы контроля

№	Этап формирования компетенции	Вид аттестации	Раздел дисциплины	Код формируемого ИК	Вид оценочного средства
1.	1	Промежуточная	Раздел 1. Общие представления о фитнесе, техника и методика классической аэробики	УК-7.1, УК-7.2	Устный опрос, Реферат, зачёт
2.	1	Промежуточная	Раздел 2. Фитнес-программы, техника и методика степ-аэробики	УК-7.1, УК-7.2	Устный опрос, Реферат, зачёт
3.	1	Промежуточная	Раздел 3. Особенности организации фитнес-тренировок, техника и методика фитбол-аэробики	УК-7.1, УК-7.2	Устный опрос, Реферат, зачёт
4.	2	Промежуточная	Раздел 4. Оздоровительные фитнес-программы, техника и методика хатха-йоги	УК-7.1, УК-7.2	Устный опрос, Реферат, зачёт

5.3.4. Описание процедуры оценивания

Промежуточная аттестация по каждому Разделу проводится путем накопительной оценки за выполнение заданий в процессе аудиторной работы студента. Задания представляют собой систему познавательных и проблемных задач, ориентированных на конечные результаты освоения программы.

При оценивании сформированности компетенций используется балльно-рейтинговая система. В зависимости от набранных баллов оценка за каждый раздел дисциплины выставляется по следующей шкале:

Оценка в 100-балльной шкале	Бинарная система оценки	Уровни овладения компетенциями
90-100 баллов	Зачет	Повышенный уровень
75-89 баллов		Продвинутый уровень
60-74 балла		Пороговый уровень
0–59	Незачет	Не владеет компетенцией

Методика оценки:

1. Устный ответ – максимум 20 баллов
2. Реферат – максимум 30 баллов
3. Зачет – максимум 50 баллов.

Средство оценки	Критерии оценки	Баллы	
Устный опрос	Развернутый ответ по существу вопроса, демонстрация умения или навыка	20	20
Реферат	Текст реферата	20	30
	Публичная презентация реферата	10	
Зачет	Ответ, демонстрирующий слабое знание материала	10	50
	Ответ, демонстрирующий хорошее знание материала, умение оперировать им и применять его	30	
	Полный, развернутый ответ без наводящих вопросов с демонстрацией умения свободно оперировать знанием и применять его	50	

5.4. Перечень видов оценочных средств

5.4.1 Реферат – это сжатое изложение основной информации на основе ее смысловой переработки. Реферат предполагает, главным образом, изложение чужих точек зрения, сделанных другими авторами. Рефераты используются в учебном процессе, чтобы помочь студенту выработать навыки письменного и устного изложения результатов самостоятельного осмысления собранного материала.

Примерные темы рефератов:

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
13. Методические особенности проведения занятий с детьми.
14. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
15. Методические особенности проведения с взрослыми.
16. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
17. Спортивная аэробика.
18. История возникновения и развития аэробики.
19. К. Купер – создатель аэробики.
20. Понятие интенсивности в аэробике.
21. Понятие о тренировочных эффектах в аэробике.
22. Методические приемы по обучению и управлению группой.
23. Функциональное тестирование занимающихся.

Вопросы к устному опросу для текущего контроля:

1. Цели и задачи оздоровительной аэробики.
2. Классификация видов аэробики.
3. Виды оздоровительной аэробики.
4. Что является структурной единицей в аэробике.
5. Структура построения занятия по аэробике.
6. Содержание занятия по аэробике.
7. Формы контроля на занятиях по аэробике.
8. Физиологические преимущества разминки.
9. Цель и задачи разминки.
10. Цель и задачи основной части занятия.
11. Цель и задачи заключительной части занятия.
12. Цель и задачи калистеники.
13. Хореографические методы построения аэробной части занятия.
14. Методические особенности проведения с детьми.
15. Методические особенности проведения с юношами и девушками.
16. Методические особенности проведения с взрослыми.
17. Запрещённые упражнения в оздоровительной аэробике.
18. Общая классификация физических упражнений (характеристики активности мышц). Классификация физических упражнений по расходу энергии (ккал/мин).
19. История развития фитнеса. Компоненты фитнеса.
20. Влияние физической нагрузки на человека. Противопоказания для занятий фитнесом.
21. Шейпинг. Особенности структуры занятий.
22. Памп-аэробика и слайд-аэробика. Характеристика видов. Особенности техники.
23. Степ-аэробика. Техника выполнения упражнений на ступах. Направление движений в степ-аэробике. Особенности построения занятий.
24. Фитбол-аэробика. Особенности построения занятий.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Смирнова, Н. О.	Фитнес в физическом воспитании студенческой молодежи : учеб.-метод. пособие. Электронный адрес: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36528144_87792489.pdf	Кострома : Изд-во Костром. гос. ун-та, 2018. – 72 с. ISBN 978-5-8285-0986-7

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бубенцова Ю. А., Постольник Ю. А.	Фитнес-йога в системе физического воспитания студентов вузов: учеб.-метод. пособие. Электронный адрес: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_46287884_78289315.pdf	М.: МГПУ, 2021. – 112 с.
Л2.2	Григорьев В. И.	Адаптивное управление в фитнес-культуре студентов : учебное пособие. –Электронный адрес: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_32556129_88063027.pdf	СПб. : Изд-во СПбГЭУ, 2018. – 165 с. ISBN 978-5-7310-4134-8

6.2. Электронные учебные издания и электронные образовательные ресурсы

Э1	Крюкова Т.К. Методические рекомендации по занятиям фитнесом для девушек в условиях дистанционного обучения: По курсу дисциплин «Физическая культура и спорт», «Элективные курсы по физической культуре и спорту».- Москва,2020.-16с. – Электронный адрес: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_45789609_61094338.pdf Дата обращения 18.07.2022.
Э2	Кудашова Л.Т. Фитнес-технологии в формировании динамической осанки студентов : учебное пособие / Л.Т. Кудашова, Н.Н. Венгерова. – СПб. : Изд-во СПбГЭУ, 2018. – 80 с. ISBN 978-5-7310-4362-5 – Электронный адрес: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36515330_38264748.pdf Дата обращения 18.07.2022.
Э3	Архипова Ю.А. Физическая культура и спорт (элективные дисциплины). Использование современных средств гимнастики и фитнеса на занятиях физической культурой в вузе : учебное пособие / Ю.А. Архипова, Н.В. Малиновская, Л.А. Онучин, А.В. Шаронова. – СПб. : Изд-во СПбГЭУ, 2021. – 148 с. ISBN 978-5-7310-5579-6 – Электронный адрес: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_48029524_48638589.pdf Дата обращения 18.07.2022.

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

- Google Chrome Свободная лицензия BSD

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Назначение	Оборудование и ПО	Адрес
Тренажерный зал	«Тренажерный зал» Коврики для фитнеса – 12 шт. Фитболы – 3 комплекта Мячи волейбольные – 2 шт. Штанга – 1 шт. Комплект блинов – 1 Теннисный стол - 1 Велотренажер - 1 Гантели 3 комплекта Гири – 2 шт.	г.Санкт-Петербург, Нарвский проспект, дом 13, литера Б
Спортивная площадка	Турник - 2 шт. Сетка волейбольная – 1 шт	г.Санкт-Петербург, Нарвский проспект, дом 13, литера Б

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель методических рекомендаций – обеспечить студенту бакалавриата (далее – студенту) оптимальную организацию процесса изучения дисциплины, а также выполнения различных форм самостоятельной работы.

8.1 Студентам необходимо ознакомиться:

- с содержанием рабочей программы дисциплины (далее – РПД),
- с целями и задачами дисциплины, ее связями с другими дисциплинами образовательной программы, методическими разработками по данной дисциплине, имеющимися на образовательном портале и сайте кафедры,
- с графиком консультаций преподавателей данной кафедры.

8.2 Рекомендации по подготовке к лекционным занятиям.

Изучение дисциплины требует систематического и последовательного накопления знаний, следовательно, пропуски отдельных тем не позволяют глубоко освоить предмет. Именно поэтому контроль над систематической работой студентов всегда находится в центре внимания кафедры. Студентам необходимо:

- перед каждой лекцией просматривать рабочую программу дисциплины, что позволит сэкономить время на записывание темы лекции, ее основных вопросов, рекомендуемой литературы;
- на отдельные лекции приносить соответствующий материал на бумажных носителях, представленный лектором на портале или присланный на «электронный почтовый ящик группы» (таблицы, графики, схемы). Данный материал будет охарактеризован, прокомментирован, дополнен непосредственно на лекции;
- перед очередной лекцией необходимо просмотреть по конспекту материал предыдущей лекции.

При затруднениях в восприятии материала следует обратиться к основным литературным источникам. Если разобраться в материале опять не удалось, то обратитесь к лектору (по графику его консультаций) или к преподавателю на практических занятиях. Не оставляйте «белых пятен» в освоении материала.

8.3. Рекомендации по подготовке к практическим (семинарским) занятиям.

Студентам следует:

- приносить с собой рекомендованную преподавателем литературу к конкретному занятию;
- до очередного практического занятия по рекомендованным литературным источникам проработать теоретический материал, соответствующей темы занятия;
- в начале занятий задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении при решении задач, заданных для самостоятельного решения;
- в ходе семинара давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов;
- на занятии доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенного анализа, в случае затруднений обращаться к преподавателю.

8.4. Студентам, пропустившим занятия (независимо от причин) и не подготовившиеся к данному практическому занятию, рекомендуется не позже, чем в двухнедельный срок явиться на консультацию к преподавателю и отчитаться по теме, изучавшийся на занятии. Студенты, не отчитавшиеся по каждой не проработанной ими на занятиях теме к началу зачетной сессии, упускают возможность получить положенные баллы за работу в соответствующем семестре.