

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра Спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Геберт В.К.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.ДВ.09.2.Степ-аэробика - технология физкультурно-оздоровительной деятельности

на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)

для направления подготовки (специальности) 44.03.01 – Педагогическое образование

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № _____

Профиль – Физкультурное образование (для набора 2013, 2014, 2015)

Форма обучения очная, заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Овладение основами знаний физиологического воздействия занятий степ-аэробики на организм занимающихся; овладение основами техники выполнения базовых элементов: шагов, прыжков, подскоков, махов; формирование общекультурных и профессиональных компетенций в целях подготовки профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

- развитие психомоторных способностей, совершенствование функций организма;
- освоение средств и методов, навыков организации и проведения занятий по степ-аэробики;
- овладение многообразием элементов и комбинаций степ-аэробики;
- освоение прикладных средств фитнеса;
- овладение жестикულიцией инструктора степ-аэробики;

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Учебная дисциплина «Степ-аэробика – технология физкультурно-оздоровительной деятельности» является дисциплиной по выбору ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль – «Физкультурное образование» и логически и содержательно взаимосвязана с другими дисциплинами и профессиональными модулями, входящими в эту часть, а также с разделами, формирующими, прежде всего, профессиональные компетенции.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

Очная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам	
	5 семестр	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	54	54
лекционные (ЛК)	18	18
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	36	36
лабораторные (ЛР)	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	54	54
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет	0

Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)		
--	--	--

Заочная форма

Виды занятий	Распределение по семестрам		Всего часов
	9 семестр		
Общая трудоемкость			108
Аудиторные занятия, в т.ч.	14		14
лекционные (ЛК)	6		6
практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	8		8
лабораторные (ЛР)	0		0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	94		94
Форма промежуточной аттестации в семестре	Зачет		0
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)			

2. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики
ПКв-4	способность использовать знания в области теории и методики базовых видов двигательной деятельности для решения задач физкультурного образования и самообразования

Планируемые результаты обучения по дисциплине для последовательного достижения уровней сформированности компетенций

Результат обучения

Знать	<p>Пороговый:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общие требования безопасности при занятиях степ-аэробикой. - Положительное влияние занятий степ-аэробики на организм занимающихся. - Последовательность разучивания базовых аэробных шагов. - Цель самонаблюдения и методы самоконтроля за нагрузкой на занятиях степ-аэробикой.
	<p>Стандартный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Исторический обзор развития степ-аэробики. - Средства, методы и принципы построения занятий по степ-аэробике. - Направления в музыке, используемые на занятиях степ-аэробики. - Методы профилактики травматизма на занятиях степ-аэробикой.
	<p>Эталонный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Технику выполнения базовых элементов: шагов, прыжков, подскоков, махов. - Психофизиологические особенности разных возрастных групп. - Методические особенности занятий степ-аэробики. - Танцевальные формы в зависимости от временных и структурных характеристик музыки.
Уметь	<p>Пороговый:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Формулировать конкретные задачи в занятиях по степ-аэробике. - Использовать методы профилактики травматизма на занятиях степ-аэробикой. - Выявлять типичные ошибки и устранять их. - Использовать методы самоконтроля за нагрузкой на занятиях степ-аэробикой.
	<p>Стандартный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Структурировать занятия степ-аэробики в соответствии с поставленными задачами. - Устанавливать междисциплинарные связи. - Демонстрировать технику выполнения базовых элементов: шаги, прыжки, подскоки, махи. - Использовать приемы жестикуляции на занятиях степ-аэробики.
	<p>Эталонный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конструировать содержание занятий степ-аэробики. - Подбирать музыку с учетом интенсивности и ритма. - Конструировать содержание занятий степ-аэробики. - Обосновывать положительное влияние занятий степ-аэробики на организм занимающихся.

Владеть	<p>Пороговый:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осуществлять соревновательную деятельность на занятиях степ-аэробики. - Проводить занятия по степ-аэробике у учащихся старших классов средних общеобразовательных школ. - Демонстрировать многообразие прикладных средств степ-аэробики. - Демонстрировать умения и навыки использования упражнений на растягивание.
	<p>Стандартный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осуществлять подбор базовых шагов и элементов для составления комплексов степ-аэробики в соответствии с поставленными задачами. - Проводить занятия по степ-аэробике с учетом характеристики зон интенсивности аэробной нагрузки. - Демонстрировать знания танцевальных форм в зависимости от временных и структурных характеристик музыки на занятиях степ-аэробики. - Демонстрировать навыки сочетания форм, методов и средств на занятиях степ-аэробики с учетом психофизиологических особенностей разных возрастных групп.
	<p>Эталонный:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Демонстрировать вариативность выполнения комплексов упражнений степ-аэробики. - Моделировать занятия степ-аэробики с учетом видов тренинга, ударных нагрузок. - Демонстрировать методические навыки выявления типичных ошибок и устранение их с использованием методических приемов. - Демонстрировать умения проектирования физкультурно-оздоровительных мероприятий по степ-аэробике.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Степ-аэробика, как одна из технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	10	2			8
2	2	Совершенствование функциональной и физической подготовленности, занимающихся степ-аэробикой	24	4	8		12
3	3	Методические особенности проведения занятий степ-аэробики	35	6	12		17
4	4	Техника выполнения базовых и вариативных элементов степ-аэробики	39	6	16		17

Итого	108	18	36	0	54
-------	-----	----	----	---	----

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			СРС
				ЛК	ПЗ(СЗ)	ЛР	
1	1	Степ-аэробика, как одна из технологий физкультурно-оздоровительной деятельности	26	1	2		23
2	2	Совершенствование функциональной и физической подготовленности, занимающихся степ-аэробикой	27	1	2		24
3	3	Методические особенности проведения занятий степ-аэробики	27	2	2		23
4	4	Техника выполнения базовых и вариативных элементов степ-аэробики	28	2	2		24
Итого			108	6	8	0	94

3.2. Лекционные занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	- характеристика технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - классификация технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - цели и задачи занятий степ-аэробикой.
2	2	- анаэробный, силовой тренинг; - аэробный, циклический тренинг; - самоконтроль на занятиях степ-аэробики; - двигательные и функциональные тесты; - связки и комбинации элементов на развитие координационных способностей; - упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости; - методы нагрузки на занятиях степ-аэробики.
3	3	- правила техники безопасности во время занятий степ-аэробикой; - жестикация инструктора степ-аэробики; - структура занятий степ-аэробики; - методы организации на занятиях степ-аэробики; - содержание подготовительной части занятий; - содержание основной части занятий; - содержание заключительной части занятий.

4	4	- техника элементов без смены лидирующей ноги; - техника элементов со сменой лидирующей ноги; - сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики; - сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики; - музыкальное сопровождение в зависимости от временных и структурных характеристик музыки.
---	---	---

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание лекционных занятий
1	1	- характеристика технологий физкультурно-оздоровительной деятельности; - классификация технологий физкультурно-оздоровительной деятельности;
2	2	- анаэробный, силовой тренинг; - аэробный, циклический тренинг; - самоконтроль на занятиях степ-аэробики; - двигательные и функциональные тесты;
3	3	- правила техники безопасности во время занятий степ-аэробикой; - жестикация инструктора степ-аэробики; - структура занятий степ-аэробики; - методы организации на занятиях степ-аэробики;
4	4	- техника элементов без смены лидирующей ноги; - техника элементов со сменой лидирующей ноги; - сочетание маршевых и синкопированных элементов степ-аэробики;

3.3. Практические (семинарские) занятия

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
2	2	- методы самоконтроля на занятиях степ-аэробики; - функциональные тесты; - двигательные тесты; - упражнения на развитие координационных способностей; - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на развитие гибкости.

3	3	- жестикуляция инструктора (двигательные действия, описание, жесты); - упражнения на координацию и растягивание в подготовительной части занятия; - упражнения на выносливость, силу, координацию в основной части занятия; - упражнения на растягивание в заключительной части занятия; - индивидуальный, парный, групповой, поточный, круговой методы организации занятий.
4	4	- шаги и элементы без смены лидирующей ноги (basic step, basic up, basic down, v-step, a-step, mambo, pivot, stomp, over, reverse, straddle up, straddle down) - шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (tap up, knee up, kick, curl, lift side, back lift, l-step, double stomp, tango step, spider, triple stomp, l-mambo, cha-cha-cha, shasse mambo, step tap)

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание практических(семинарских) занятий
2	2	- методы самоконтроля на занятиях степ-аэробики; - функциональные тесты; - двигательные тесты; - упражнения на развитие координационных способностей;
3	3	- жестикуляция инструктора (двигательные действия, описание, жесты); - упражнения на координацию и растягивание в подготовительной части занятия; - упражнения на выносливость, силу, координацию в основной части занятия;
4	4	- шаги и элементы без смены лидирующей ноги (basic step, basic up, basic down, v-step, a-step, mambo, pivot, stomp, over, reverse, straddle up, straddle down)

3.4. Лабораторные занятия

3.5. Организация самостоятельной работы

Очная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы

1	1	- исторический обзор развития гимнастики, аэробики; - трансмиссия прикладных средств на занятиях степ-аэробикой; - трансмиссия основных средств на занятиях степ-аэробикой; - воздействия средств спортивно-оздоровительной деятельности на эмоционально-интеллектуальную сферу человека	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - подготовка электронных презентаций.
2	2	- психофизиологическое обоснование фаз работоспособности на занятиях степ-аэробикой. - методика развития аэробной выносливости; - методика развития силовых способностей; - методика развития координационных способностей; - методика развития гибкости.	- работа с электронными образовательными ресурсами; - подготовка электронных презентаций; - составление конспекта занятий; - проведение занятий;
3	3	- Правила терминологии степ-аэробики; - формирование навыков жестикуляции на занятиях степ-аэробикой; - методы организации на занятиях аэробикой: индивидуальный, групповой, круговой, фронтальный; - многообразие использования основных и прикладных средств в подготовительной, основной, заключительной частей занятий	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - составление конспекта занятий; - проведение занятий;
4	4	- подбор музыкального сопровождения для аэробных комплексов и их анализ; - составление аэробных комбинаций, комплексов с учетом методических особенностей проведения аэробных занятий.	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - подготовка электронных презентаций; - тестирование

Заочная форма

Модуль	Номер раздела	Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной работы
--------	---------------	---	-----------------------------

1	1	- исторический обзор развития гимнастики, аэробики; - трансмиссия прикладных средств на занятиях степ-аэробикой; - трансмиссия основных средств на занятиях степ-аэробикой; - воздействия средств спортивно-оздоровительной деятельности на эмоционально-интеллектуальную сферу человека. - цели и задачи занятий степ-аэробикой.	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - подготовка электронных презентаций.
2	2	- психофизиологическое обоснование фаз работоспособности на занятиях степ-аэробикой. - методика развития аэробной выносливости; - методика развития силовых способностей; - методика развития координационных способностей; - методика развития гибкости. - связки и комбинации элементов на развитие координационных способностей; - упражнения на развитие силы, гибкости, выносливости; - методы нагрузки на занятиях степ-аэробики. - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие выносливости; - упражнения на развитие гибкости.	- работа с электронными образовательными ресурсами; - подготовка электронных презентаций; - составление конспекта занятий; - проведение занятий;
3	3	- Правила терминологии степ-аэробики; - формирование навыков жестикуляции на занятиях степ-аэробикой; - методы организации на занятиях аэробикой: индивидуальный, групповой, круговой, фронтальный; - многообразие использования основных и прикладных средств в подготовительной, основной, заключительной частей занятий. - содержание подготовительной части занятий; - содержание основной части занятий; - содержание заключительной части занятий. - упражнения на растягивание в заключительной части занятия; - индивидуальный, парный, групповой, поточный, круговой методы организации занятий.	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - составление конспекта занятий; - проведение занятий;
4	4	- подбор музыкального сопровождения для аэробных комплексов и их анализ; - составление аэробных комбинаций, комплексов с учетом методических особенностей проведения аэробных занятий. - сочетание маршевых и лифтовых элементов степ-аэробики; - музыкальное сопровождение в зависимости от временных и структурных характеристик музыки. - шаги и элементы со сменой лидирующей ноги (tap up, knee up, kick, curl, lift side, back lift, l-step, double stomp, tango step, spider, triple stomp, l-mambo, cha-cha-cha, shasse mambo, step tap)	- работа с электронными образовательными ресурсами; - реферативное изложение; - подготовка электронных презентаций; - тестирование

4. Интерактивные формы образовательных технологий

Модуль	Номер раздела	Вид учебных занятий	Образовательные технологии	Количество часов
1	1	Лекция	Лекция с использованием презентаций	6
2	2	Лекция	Лекция с использованием презентаций	6
3	3	Практическое занятие	Деловые и ролевые игры.	8
4	4	Практическое занятие	Деловые и ролевые игры.	8

5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

[Фонд оценочных средств](#)

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1. Основная литература

6.1.1. Печатные издания

1. Осипов, В.Г. Технология физкультурно-оздоровительных занятий для девочек и девушек : моногр. / В. Г. Осипов, Э. В. Буланова. - Тверь : ТГМА, 2014. - 233 с. : ил. - ISBN 978-5-8388-0135-7 : 163-00.
2. Рудякова, Ирина Валерьевна. Проектирование фитнес-технологий гимнастической направленности : учебно- метод. пособие / Рудякова Ирина Валерьевна, Прокофьева Людмила Константиновна, Фетисов Анатолий Алексеевич. - Чита : ЗабГУ, 2015. - 122 с. - ISBN 978-5-9293-1366-0 : 122-00
3. Медведева, Ольга Александровна. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов : учеб. пособие / Медведева Ольга Александровна. - Москва : ИНСАН, 2007. - 160 с. - ISBN 5-85840-336-0 : 307-44.
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие / под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - Москва : СпортАкадемПресс, 2002. - 304 с. - ISBN 5-8134-0079-6 : 137-17.

6.1.2. Издания из ЭБС

1. Менхин, А. В. Рекреативно-оздоровительная гимнастика учеб. пособие / А. В. Менхин; Менхин А.В. - Москва : Физическая культура, 2007. - "Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям 032101 – Физическая культура и спорт и 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 – Физическая культура и спорт и 032102 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)". - ISBN 978-5-9746-0089-0. Ссылка на ресурс: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=9142
2. Михайлов, Николай Георгиевич. Методика обучения физической культуре. Аэробика : Учебное пособие / Михайлов Николай Георгиевич; Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. - 2-е изд. - М. : Издательство Юрайт, 2017. - 127. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04500-0 : 1000.00. Ссылка на ресурс: <https://www.biblio-online.ru/book/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6>

6.2. Дополнительная литература

6.2.1. Печатные издания

1. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ [Электронный ресурс] : программы, рекомендации, слайд-презентации. - Волгоград : Учитель, 2012. - 1 электрон. опт. диск : CD-ROM. - (Дошкольник). - 217-00.
2. Воротилкина, И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении : метод. пособие / И. М. Воротилкина. - Москва : Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. - 144 с. - (Детский сад). - ISBN 5931963294 : 58-50.
3. Митяева, А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие / А. М. Митяева. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2010. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-7507-5 : 272-80.

6.2.2. Издания из ЭБС

6.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

- 1 Поисковая система «Яндекс» <http://www.yandex.ru>
- 2 Поисковая систем Google (Россия) <http://www.google.ru>
- 3 Поисковая система «Рамблер» <http://www.rambler.ru>
- 4 Каталог «Образовательные ресурсы сети Интернет для общего образования» <http://catalog.iot.ru>
- 5 Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
- 6 Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
- 7 Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>
- 8 Каталог учебных изданий, оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://ndce.edu.ru>
- 9 Федеральный образовательный портал – учебные и учебно-методические материалы по дисциплинам. www.edu.ru
- 10 Российская государственная библиотека - учебные и учебно-методические материалы по различным направлениям www.rsl.ru - электронный каталог
- 11 Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
- 12 Электронная библиотека Гумер. <http://www.gumer.info/>
- 13 Муниципальное объединение библиотек <http://www.gibs.uralinfo.ru>
- 14 Электронная библиотека URL:<http://stratum/pstu/ac/ru:82Library>
- 15 Российская национальная библиотека <http://www.nlr.ru>
- 16 Публичная электронная библиотека <http://www.online.ru/sp/eel/russian>
- 17 Справочная система URL:[http:// www.d-inter.ru/telia](http://www.d-inter.ru/telia)
- 18 Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. <http://lib.sportedu.ru>
- 19 Теория и практика физической культуры (журнал) <http://tpfk.infosport.ru>
- 20 Культура физическая и здоровье (журнал) www.delpress.ru
- 21 Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>
- 22 Физическая культура в школе (журнал) <http://www.schoolpress.ru>
- 23 газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru>
- 24 газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru>

7. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

672000 г. Чита, ул. Журавлева, 48, 12- Спортивный зал № 3.

Для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Стол преподавателя, стул преподавателя, стеллаж для спортивного инвентаря, шкаф, сейф, короб для спортивного инвентаря.

Ноутбук Samsung 300V4A/A04, усилитель Carisbro Powerline 300.

Баннер «Правила игры в баскетболе», Щит б/б оргстекло игровой цельный с кольцом (2 шт.), Шведская лестница, сеть заградительная (2 шт.), скамья (6 шт.)

672000 г. Чита, ул. Журавлева, 48, 12- 3«а».

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
Стол, стулья, стеллажи

672000 г. Чита, ул. Журавлева, 48, 12- 3«б».

Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
Стол, стулья, сейфы

672000, Чита, ул. Журавлева, 48, ауд. 12-109

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, самостоятельной работы

Доска меловая, рабочее место преподавателя, комплект специализированной учебной мебели, шкафы книжные, тумба ораторская, компьютерные столы, кресла компьютерные, принтер лазерный, компьютеры ученические (7), компьютер лаборанта, доска интерактивная, экран настенный, проектор.

Литература учебная, методическая, научная, периодические издания (более 500 экземпляров).

Доступ к сети Интернет и обеспечение доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

9. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Степ-аэробика – технология физкультурно-оздоровительной деятельности» предназначены для организации процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Практическое занятие. При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

На практическом занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки к зачету в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для зачета. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к лабораторным занятиям. Обратите особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Виды самостоятельной работы и рекомендации по ее выполнению.

1. Работа с учебно-методической литературой: самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Методические рекомендации: для более глубокого раскрытия вопросов способствует работа с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме лекционного или практического занятия, что позволит студентам проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

2. Подготовка презентации: презентация, согласно толковому словарю русского языка Д.Н. Ушакова: «... способ подачи информации, в котором присутствуют рисунки, фотографии, анимация и звук». Для подготовки презентации рекомендуется использовать:

PowerPoint, MS Word, Acrobat Reader, LaTeX-овский пакет beamer. Самая простая программа для создания презентаций – Microsoft PowerPoint.

Методические рекомендации:

Для подготовки презентации необходимо собрать и обработать начальную информацию.

Последовательность подготовки презентации: Четко сформулировать цель презентации: вы хотите свою аудиторию мотивировать, убедить, заразить какой-то идеей или просто формально отчитаться. Определить каков будет формат презентации: живое выступление (тогда, сколько будет его продолжительность) или электронная рассылка (каков будет контекст презентации). Отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить ключевые моменты в содержании текста и выделить их. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала. Подобрать дизайн и форматировать слайды (количество картинок и текста, их расположение, цвет и размер). Проверить визуальное восприятие презентации.

К видам визуализации относятся иллюстрации, образы, диаграммы, таблицы. Иллюстрация – представление реально существующего зрительного ряда. Образы – в отличие от иллюстраций – метафора. Их назначение – вызвать эмоцию и создать отношение к ней, воздействовать на аудиторию. С помощью хорошо продуманных и представляемых образов, информация может надолго остаться в памяти человека. Диаграмма – визуализация количественных и качественных связей. Их используют для убедительной демонстрации данных, для пространственного мышления в дополнение к логическому. Таблица – конкретный, наглядный и точный показ данных. Ее основное назначение – структурировать информацию, что порой облегчает восприятие данных аудиторией.

Практические советы по подготовке презентации: готовьте отдельно: печатный текст + слайды + раздаточный материал; слайды – визуальная подача информации, которая должна содержать минимум текста, максимум изображений, несущих смысловую нагрузку, выглядеть наглядно и просто; текстовое содержание презентации – устная речь или чтение, которая должна включать аргументы, факты, доказательства и эмоции; рекомендуемое число слайдов 17-22; обязательная информация для презентации: тема, фамилия и инициалы выступающего; план сообщения; краткие выводы из всего сказанного; список использованных источников; раздаточный материал – должен обеспечивать ту же глубину и охват, что и живое выступление: люди больше доверяют тому, что они могут унести с собой, чем исчезающим изображениям, слова и слайды забываются, а раздаточный материал остается постоянным осязаемым напоминанием; раздаточный материал важно раздавать в конце презентации; раздаточный материалы должны отличаться от слайдов, должны быть более информативными.

3. Написание реферата.

Реферат (от лат. *referrer* — докладывать, сообщать) — краткое точное изложение сущности какого-либо вопроса, темы на основе одной или нескольких книг, монографий или других первоисточников. Реферат должен содержать основные фактические сведения и выводы по рассматриваемому вопросу.

Алгоритм написания реферативного сообщения:

1. Сформулируйте тему. Подготовительная работа над рефератом начинается с формулировки темы. Тема выражает содержание будущего текста, фиксируя как предмет исследования, так и его ожидаемый результат. Для того чтобы работа над рефератом была успешной, необходимо, чтобы тема заключала в себе проблему, скрытый вопрос. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения.

2. Поиск источников. Задача — найти информацию, относящуюся к данной теме и разрешить поставленную проблему. Составление библиографического списка.

3. Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. Создание конспектов для написания реферата.

4. Создание текста. Текст реферата должен подчиняться определенным требованиям: он должен раскрывать тему, обладать связностью и цельностью.

4.1. Раскрытие темы предполагает, что в тексте реферата излагается относящийся к теме материал и предлагаются пути решения содержащейся в теме проблемы.

4.2. Структура реферата. Требования к введению. Во введении аргументируется актуальность исследования, - т.е. выявляется практическое и теоретическое значение данного исследования. Далее констатируется, что сделано в данной области предшественниками; перечисляются положения, которые должны быть обоснованы. Введение может также содержать обзор источников или экспериментальных данных, уточнение исходных понятий и терминов, сведения о методах исследования. Во введении обязательно формулируются цель и задачи реферата. Объем введения – в среднем около 10% от общего объема реферата. Основная часть реферата. Основная часть реферата раскрывает содержание темы. Она наиболее значительна по объему, наиболее значима и ответственна. В ней обосновываются основные тезисы реферата, приводятся развернутые аргументы, предполагаются гипотезы, касающиеся существа обсуждаемого вопроса. Изложение материала основной части подчиняется собственному плану, что отражается в разделении текста на главы, параграфы, пункты. Заключение. Заключение — последняя часть научного текста. В ней краткой и сжатой форме излагаются полученные результаты, представляющие собой ответ на главный вопрос исследования. Здесь же могут намечаться и дальнейшие перспективы развития темы. Список использованной литературы. Реферат любого уровня сложности обязательно сопровождается списком используемой литературы. Названия книг в списке располагают по алфавиту с указанием выходных данных использованных источников.

5. Редактирование текста. Требования, предъявляемые к оформлению реферата. Объемы рефератов колеблются от 10-15 печатных страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа оставляются поля размером верхнее, нижнее – 2см. слева – 3 см, правое -1,5 см. Шрифт Times New Roman 14, интервал - 1,5. Все листы реферата должны быть пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в плане-оглавлении.

4. Разработка и составление конспектов занятий.

Этапы подготовки к составлению и написанию конспекта занятия.

1. Этап

- необходимо определить задачи, содержание и основные приемы обучения;
- выяснить уровень физической подготовленности детей, их особенности;
- подготовить оборудование для занятия.

2. Этап

- Проанализировать требования к двигательным навыкам детей по программе.
- Содержание занятия должно разрабатываться с учетом требований программы по данному разделу, уровня сформированности двигательных навыков детей и освоенности основных движений.

Результатом данного этапа работы над конспектом должно быть:

- определение объема двигательного содержания занятия;

- определение методов и приемов обучения физическим упражнениям.

3. Этап

После того, как отобран весь материал (задачи, двигательное содержание) составляется конспект занятия по следующей структуре: подготовительная, основная, заключительная части занятия.

Задачи:

- Оздоровительные задачи:
- задачи укрепления здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма, повышение работоспособности и закаливание организма, формирование правильной осанки)
- Образовательные задачи:
- задачи формирования двигательных умений и навыков
- задачи воспитания физических качеств
- Воспитательные задачи:
- Воспитание морально-нравственных качеств, правил поведения в обществе, развитие коммуникативных способностей

Из приведенных примерных записей оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, выбираются только те, которые могут быть решены на конкретном физкультурном занятии.

Подготовка:

- подбор необходимого оборудования, спортивного инвентаря, пособия, зрительных ориентиров, музыкального сопровождения в соответствии с содержанием занятия.

Разработчик/группа разработчиков: Рудякова Ирина Валерьевна, старший преподаватель кафедры спортивных дисциплин

**Рассмотрена на заседании кафедры
(протокол от 28.08.2017 г. № 1)**