

ОПОП

СМК-РПД-В1.П2-2019

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Меркулов Евгений Сергеевич

Должность: ректора

Дата подписания: 02.04.2021 07:36:28

Уникальный программный ключ:

39428e82d614a3cd984f917b018f0fd2c07182daabc77db685db2d16370f6e7c

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено на заседании  
кафедры физического воспитания  
«11» апреля 2019 г., протокол № 8  
Зав. кафедрой физического воспитания  
\_\_\_\_\_ Л.А. Баранова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ДВ.05.02 Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.**

**Направление подготовки:** 44. 03.01 «Педагогическое образование»  
**Профиль подготовки:** «Физическая культура»

**Квалификация выпускника:** бакалавр

**Форма обучения:** заочная

**Курс 4          Семестр 7**

**Экзамен:** 7 семестр

**Год набора** 2016,2017,2018

Петропавловск-Камчатский 2019 г.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», утверждённого приказом Минобрнауки России от 04.12.2015 года № 1426.

Разработчик(и):

старший преподаватель кафедры физического воспитания

(должность, кафедра)

\_\_\_\_\_ Лукьянова Т.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины .....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО .....	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине .....	4
4. Содержание дисциплины .....	8
5. Тематическое планирование .....	9
6. Самостоятельная работа .....	11
6.1. Планы практических занятий .....	11
6.2. Внеаудиторная самостоятельная работа .....	12
7. Примерная тематика контрольных и курсовых работ .....	14
8. Перечень вопросов на экзамен .....	14
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение .....	15
9.1. Основная учебная литература: .....	15
9.2. Дополнительная учебная литература: .....	16
9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет: .....	16
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента .....	16
11. Материально-техническая база .....	18

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

**Целью освоения дисциплины является:** формирование систематизированных знаний и умений по теории и методике преподавания шейпинга как физкультурно-спортивного вида деятельности.

#### **Задачи освоения дисциплины:**

- формирование у студентов теоретических представлений о теории и методике обучения шейпингу;
- овладение технологиями планирования и учета учебных и тренировочных занятий.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Блок 1. Вариативная часть. Дисциплина по выбору. Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные студентами в результате изучения таких курсов, как «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия», «Физиология», «Биохимия».

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки: ОК-8, ОПК-1, ОПК -6, ПК 2, ПК 6.

Код компетенции	Компетенция	Универсальные дескрипторы сформированности компетенции	
ОК-8	Готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать:	определение и составляющие компоненты здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
		уметь:	соблюдать нормы здорового образа жизни; использовать средства физической культуры для оптимизации работоспособности и укрепления здоровья.
		владеть:	основами методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма; способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни; способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.
ОПК - 1	Готовность сознавать социальную	знать:	сущность, ценностные (в том числе этические) характеристики и социальную значимость (в том числе востребованность) профессии педагога;

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

	<p>значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности</p>		<p>приоритетные направления развития системы образования России; мотивационные ориентации и требования к личности и деятельности педагога; ориентиры личностного и профессионального развития, ценности, традиции педагогической деятельности в контексте культурно-исторического знания, в соответствии с общественными и профессиональными целями отечественного образования; значимость роли педагога в формировании социально-культурного образа окружающей действительности у подрастающего поколения россиян.</p>
		<p>уметь:</p>	<p>определять цели, задачи и содержание педагогической деятельности; определять мотивы деятельности педагога в рамках повышения качества образования; реализовывать профессиональные задачи в рамках своей квалификации, соблюдая принципы профессиональной этики; применять систему приобретённых знаний, умений и навыков, способностей и личностных качеств, позволяющих успешно решать функциональные задачи, составляющие сущность профессиональной деятельности учителя как носителя определённых ценностей, идеалов и педагогического сознания.</p>
		<p>владеть:</p>	<p>навыками оценки и критического анализа результатов своей профессиональной деятельности; опытом выполнения профессиональных задач в рамках своей квалификации и в соответствии с требованиями профессиональных стандартов; навыками сопряжения целей, содержания, форм, средств, результатов обучения с общественными, социокультурными и профессиональными целями образования, с характером и содержанием.</p>
<p>ОПК-6</p>	<p>Готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся</p>	<p>знать:</p>	<p>понятия здоровьесберегающей педагогической деятельности, принципы организации и нормативно-правовую базу образовательного процесса, регламентирующую требования к охране жизни и здоровья детей; методы и методики диагностики физического развития детей; особенности взаимодействия с узкими специалистами образовательной организации и родителями обучающихся и воспитанников в здоровьесберегающем аспекте.</p>
		<p>уметь:</p>	<p>проектировать, осуществлять и анализировать здоровьесберегающую деятельность с учётом индивидуальных особенностей и возможностей</p>

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

			обучающихся; прогнозировать и учитывать при организации образовательного процесса риски и опасности социальной среды и образовательного пространства.
		владеть:	навыками применения здоровьесберегающих технологий при организации образовательной деятельности с учётом дифференцированного подхода к обучающимся; оценивания педагогических технологий с точки зрения охраны жизни и здоровья детей; способами организации здоровьесозидающей воспитательной системы.
ПК 2	Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать:	условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых результатов обучения; специфику использования современных образовательных и оценочных технологий в предметной области; основные виды образовательных и оценочных технологий, основы методики преподавания предмета; технологии организации рефлексивной деятельности, специальные педагогические условия формирования рефлексивных умений у обучающихся, критерии рефлексии, методы анализа и оценки своей профессиональной деятельности и результатов деятельности обучающихся; основные средства и приёмы анализа своей профессиональной деятельности и деятельности обучающихся; технологию организации контрольно-оценочных мероприятий с целью диагностики образовательных достижений учащихся.
		уметь:	отбирать современные образовательные и оценочные технологии с учётом специфики учебного предмета, возрастных и индивидуальных особенностей, особых образовательных потребностей обучающихся; проектировать учебное занятие с использованием современных образовательных технологий при учёте специфики предметной области; планировать учебные занятия с использованием основных видов образовательных технологий для решения стандартных учебных задач; использовать сознательный перенос изученных способов профессиональной деятельности в новые условия, формировать рефлексивные умения у обучающихся, определять основания деятельности, выделять существенные признаки формулировать задачи учебного занятия, анализировать результаты учебного занятия; использовать основные средства и приёмы анализа в своей профессиональной деятельности и деятельности обучающихся; использовать

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

			современные, в том числе информационные технологии для диагностики образовательных результатов учащихся в системе начального общего, основного общего и среднего общего образования.
		владеть:	<p>навыками реализации современных образовательных технологий с учётом специфики учебного предмета, возрастных и индивидуальных особенностей, особых образовательных потребностей;</p> <p>навыками проведения учебных занятий с использованием современных образовательных технологий, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; навыками внесения корректировки в свою профессиональную деятельность при постановке новых задач на основе анализа компонентов учебного процесса и учёте мнения других субъектов образовательной деятельности; навыками прогнозирования последовательности педагогических действий, оценки эффективности выбранного плана с учётом результатов контроля и оценки учебных достижений обучающихся; навыками выявления ошибки и достижения в своей профессиональной деятельности и деятельности обучающихся.</p>
ПК 6	Готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса	знать:	основные формы и модели профессионального сотрудничества со всеми участниками образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом; методики и технологии психолого-педагогического регулирования поведения учащихся.
		уметь:	применять на практике различные технологии педагогического общения; взаимодействовать в коллективе на принципах сотрудничества и толерантности; использовать современные методики и технологии для организации воспитательной деятельности и стабильного взаимодействия с участниками образовательного процесса; анализировать и определять оптимальные способы обучения и развития в ходе реализации индивидуального подхода к учащимся; общаться с учащимися, признавать их достоинство, понимая и принимая их; выстраивать партнёрское взаимодействие с родителями (законными представителями) учащихся для решения образовательных задач, использовать методы и средства для их психолого-педагогического просвещения; сотрудничать с другими педагогическими работниками и другими специалистами в решении образовательных задач.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

		владеть:	навыками социального и профессионального взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса; опытом анализа учебной деятельности обучающегося с точки зрения оптимизации его обучения и развития; навыками организации конструктивного взаимодействия участников образовательного процесса в разных видах деятельности; навыками установления контактов с обучающимися и их родителями (законными представителями), другими педагогическими и иными работниками.
--	--	----------	---

#### 4. Содержание дисциплины

##### Модуль 1. Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.

**Тема 1:** «Фитнес индустрия в борьбе за здоровье. Шейпинг, как составная часть фитнеса».

**Содержание темы:** Понятие «шейпинг». Фитнесс, аэробика, шейпинг – понятия, сходство и различия.

**Тема 2:** «Шейпинг в системе физического воспитания и спорта. Характеристика системы шейпинга. Теория оздоровительной тренировки».

**Содержание темы:** влияние занятий аэробикой на организм занимающегося. Цели, задачи, средства аэробики, шейпинга.

**Тема 3:** «Структура занятий по шейпингу».

**Содержание темы:** базовая аэробика. Методика построения урока.

**Тема 4:** «Содержание занятий по шейпингу».

**Содержание темы:** Разминка. Аэробная часть. Партерная часть. Заминка.

**Тема 5:** «Силовая тренировка в обычном зале. Силовая тренировка в тренажерном зале».

**Содержание темы:** Использование силовых упражнений с использованием собственного веса тела. Виды тренажеров.

**Тема 6:** «Планирование питания».

**Содержание темы:** виды диет. Углеводы простые и сложные. Значение витаминов в рационе питания. Сбалансированное питание. Основные принципы рационального питания.

**Тема 7:** «Травматизм и меры его предупреждения».

**Содержание темы:** Требования к местам занятий. Требования к построению урока. Требования к одежде и обуви. Характеристика травм на занятиях по шейпингу и их профилактика. Врачебный контроль и самоконтроль.



ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».	

## 5. Тематическое планирование

### 7 семестр

#### Модули дисциплины

№	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
1.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	4	10	0	193	207
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>193</b>	<b>207</b>

#### Тематический план

##### Модуль 1

№ темы	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Фитнес индустрия в борьбе за здоровье. Шейпинг, как составная часть фитнеса.	2	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
2	Шейпинг в системе физического воспитания и спорта. Характеристика системы шейпинга. Теория оздоровительной тренировки.	2	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
	<b>Практические занятия (семинары)</b>		
1	Структура занятий по шейпингу.	2	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
2	Содержание занятий по шейпингу.	2	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
3	Силовая тренировка в обычном зале. Силовая тренировка в тренажерном зале.	2	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
4	Планирование питания.	2	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
5	Травматизм и меры его предупреждения.	2	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
	<b>Самостоятельная работа</b>		
1	Физиологическое обоснование влияния шейпинга на организм.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
2	Физиологические эффекты тренировки.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
3	Техника безопасности.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
4	Средства, используемые на уроке шейпинга.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
5	Средства, используемые на разминке.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

6	Самостоятельный расчет нагрузки для своего возраста и пола.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
7	Средства базовой тренировки.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
8	Подбор музыкальных фонограмм.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
9	Средства и методы проведения силовых упражнений.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
10	Применение отягощений при выполнении упражнений для мышц живота.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
11	Применение отягощений при выполнении упражнений для мышц бедер и ягодиц.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
12	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц передней поверхности бедра.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
13	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц внутренней поверхности бедра.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
14	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
15	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц верхнего пресса.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
16	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц среднего пресса.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
17	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц нижнего пресса.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
18	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для грудных мышц.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
19	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для дельтовидных мышц.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
20	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц спины.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».	

21	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для бицепса.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
22	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для трицепса.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
23	Расчет тренировочных нагрузок.	8	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
24	Признаки переутомления. Правила составления дневника самоконтроля.	4	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6
25	Травматизм и меры его предупреждения.	5	ОК - 8; ОПК – 1; ОПК – 6; ПК – 2; ПК – 6

## 6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

### 6.1. Планы практических занятий

#### Практическое занятие № 1

**Тем: «Структура занятий по шейпингу».**

*План:*

1. Основные средства применяемые в шейпинге.
2. Принципы шейпинга.
3. Методика проведения занятий по шейпингу и оценка функционального состояния занимающихся.

#### Практическое занятие № 2.

**Тема: «Содержание занятий по шейпингу».**

*План:*

1. Составляющие урока шейпинга.
2. Упражнения, используемые в подготовительной части урока.
3. Упражнения, используемые в основной части урока.
4. Упражнения, используемые в заключительной части урока.

#### Практическое занятие № 3

**Тема: «Силовая тренировка в обычном зале. Силовая тренировка в тренажерном зале».**

*План:*

1. Комплекс специальных упражнений для мышц груди, плеч и рук.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».	

2. Комплекс специальных упражнений для мышц спины.
3. Комплекс специальных упражнений для мышц ног и ягодиц.
4. Комплекс специальных упражнений для мышц живота.
5. Упражнения на растяжку.

**Практическое занятие № 4**  
**Тем: «Планирование питания».**

*План:*

1. Что представляет собой идеальный вес.
2. Двигательная активность и умеренное питание.
3. Соотношение пищевых веществ в суточном рационе.
4. Значение витамин и минеральных веществ в рационе питания.
5. Сбалансированное питание.
6. Основные принципы рационального питания.

**Практическое занятие № 5**  
**Тема: «Травматизм и меры его предупреждения».**

*План:*

1. Причины травматизма способы его предупреждения.
2. Требования к месту проведения занятий.
3. Характеристика травм на занятиях по шейпингу и их профилактика.
4. Врачебный контроль и самоконтроль.

**6.2. Внеаудиторная самостоятельная работа**

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Вид СР	Трудоемкость (час.)
<b>7 семестр</b>				
1.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Физиологическое обоснование влияния шейпинга на организм».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
2.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Физиологические эффекты тренировки».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
3.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Техника безопасности».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
4.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Средства, используемые на уроке шейпинга».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
5.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Средства, используемые на разминке».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

6.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Самостоятельный расчет нагрузки для своего возраста и пола».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
7.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Средства базовой тренировки».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
8.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Подбор музыкальных фонограмм».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
9.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Средства и методы проведения силовых упражнений».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
10.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Применение отягощений при выполнении упражнений для мышц живота».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
11.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Применение отягощений при выполнении упражнений для мышц бедер и ягодиц».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
12.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц передней поверхности бедра».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
13.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц внутренней поверхности бедра».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
14.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц задней поверхности бедра и ягодичных мышц».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
15.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц верхнего пресса».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
16.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10	Изучение теоретического материала и	8

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

		упражнений для мышц среднего пресса».	написание реферата	
17.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц нижнего пресса.	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
18.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для грудных мышц».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
19.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для дельтовидных мышц».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
20.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для мышц спины».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
21.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для бицепса».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
22.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Составить комплекс силовых упражнений (по системе «Шейпинг») из 10 упражнений для трицепса».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
23.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Расчет тренировочных нагрузок».	Изучение теоретического материала и написание реферата	8
24.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Признаки переутомления. Правила составления дневника самоконтроля».	Изучение теоретического материала и написание реферата	4
25.	Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу.	«Травматизм и меры его предупреждения».	Изучение теоретического материала и написание реферата	5

## 7. Примерная тематика контрольных и курсовых работ

Контрольные и курсовые работы не предусмотрены.

## 8. Перечень вопросов на экзамен

1. Возникновение и развитие шейпинга.
2. Значение шейпинга в системе физического воспитания.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

3. Цель и задачи шейпинга.
4. Составляющие части системы шейпинг.
5. Отличие шейпинга от других видов оздоровительной физической культуры.
6. Использование физических упражнений системы шейпинга на уроках физической культуры.
7. Занятия шейпингом с занимающимися различной физической подготовленности и возрастными особенностями.
8. Методические особенности организации и проведения занятий. Наглядность, доступность, активность, сознательность.
9. Подбор специальных средств и методов обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.
10. Занятие шейпинга как эффективного средства оздоровления и повышения работоспособности.
11. Определение объема, интенсивности и направленности физических упражнений в шейпинге.
12. Характеристики физических упражнений для увеличения мышечной ткани.
13. Структура построения комплекса по шейпингу. Назовите части комплекса. Каково содержание каждой части занятия шейпинга.
14. Каковы психолого-педагогические особенности проведения занятий с детьми, подростками, с взрослыми.
15. Каков режим и рацион питания при занятиях шейпингом. Какие правила существуют при катаболической и анаболической тренировках.
16. Каковы особенности и содержание подготовительной части комплекса.
17. Каковы особенности и содержание основной части комплекса.
18. Каковы особенности и содержание заключительной части комплекса.
19. Осуществление педагогического контроля в процессе занятий.
20. Методика обучения физическим упражнениям в целях направленного воздействия их на различные группы мышц.
21. Каковы методические особенности проведения занятий с детьми.
22. Каковы методические особенности проведения занятий с подростками.
23. Каковы методические особенности проведения занятий с взрослыми.
24. Требования к спортивному инвентарю и спортивным залам для занятий шейпингом.
25. Подбор и значение музыкального сопровождения.
26. Основные требования современной концепции при занятиях шейпинга.

## **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

### **9.1. Основная учебная литература:**

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес : учебное пособие / И. А. Власова, О. А. Иваненко. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. — 158 с. — ISBN 978-5-94839-628-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83607.html> (дата обращения: 11.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
2. Дюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений / В. Дюков. — Москва : Издательство «Спорт», 2016. — 86 с. — ISBN 978-5-9907240-0-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/43903.html> (дата обращения: 27.02.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».

3. Сапожникова, О. В. Фитнес : учебное пособие / О. В. Сапожникова. — Екатеринбург : Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 144 с. — ISBN 978-5-7996-1516-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html> (дата обращения: 11.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

4. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Стародымова, О. Ю. Посашкова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 84 с. — ISBN 978-5-9585-0701-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html> (дата обращения: 11.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

## 9.2. Дополнительная учебная литература:

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура : учеб. пос. для студентов вузов - Ростов-н/Д., 2010. 2 экз.

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : уче. для ВПО / под ред. Ю. М. Макарова. - М, 2014. 2 экз.

3. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / составители Ю. И. Стародымова, О. Ю. Посашкова. — Самара : Самарский государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2014. — 84 с. — ISBN 978-5-9585-0701-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/61433.html> (дата обращения: 11.03.2020). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

## 9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

## 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

На основании разработанной компетентностной модели выпускника образовательные цели представлены в виде набора компетенций как планируемых результатов освоения образовательной программы. Определение уровня достижения планируемых результатов освоения образовательной программы осуществляется посредством оценки уровня сформированности компетенции и оценки уровня успеваемости обучающегося по пятибалльной системе («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно», «зачтено», «не зачтено»).

Основными критериями оценки в зависимости от вида работы обучающегося являются: сформированность компетенций (знаний, умений и владений), степень владения профессиональной терминологией, логичность, обоснованность, четкость изложения материала, ориентирование в научной и специальной литературе.

### Критерии оценивания уровня сформированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося

#### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции и	Уровень освоения модулей дисциплины (оценка)	Критерии оценивания отдельных видов работ обучающихся	
		Устный опрос	Собеседование индивидуальное
Высокий	отлично	Расширенное знание и понимание теоретического содержания	Расширенное знание и понимание теоретического содержания



ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».	

		дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности	дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности
Базовый	хорошо	Полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности	Полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности
Пороговый	удовлетворительно	Понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	Понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно	Отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию	Отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию

### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		экзамен
Высокий	отлично (зачтено)	Расширенное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; использование новых ресурсов (технологий, средств) в решении профессиональных задач; увеличение доли собственного участия в профессиональных практических видах

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2019
Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 «Шейпинг. Теория и методика обучения шейпингу» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура».	

		деятельности, не предусмотренных образовательной программой; расширение среды профессиональной деятельности, не предусмотренной образовательной программой; наличие навыков системной оценки качества своей профессиональной деятельности
Базовый	хорошо (зачтено)	Полное знание и понимание теоретического содержания дисциплины; достаточная сформированность практических умений, продемонстрированная в ходе осуществления профессиональной деятельности как в учебной, так и реальной практик; наличие навыков оценивания собственных достижений, определения проблем и потребностей в конкретной области профессиональной деятельности
Пороговый	удовлетворительно (зачтено)	Понимание теоретического содержания дисциплины с незначительными пробелами; несформированность некоторых практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, наличие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно (не зачтено)	Отсутствует понимание теоретического содержания дисциплины, несформированность практических умений при применении знаний в конкретных ситуациях, отсутствие мотивационной готовности к самообразованию, саморазвитию

## 11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный зал и зал ЛФК, оснащённый гимнастическим инвентарем и оборудованием; оборудование и технические средства для организации и проведения учебных занятий и соревнований; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.