

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ  
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

1.	Кафедра	Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности
2.	Направление подготовки	44.03.02 Психолого-педагогическое образование Направленность (профиль) Психология образования
3.	Дисциплина (модуль)	Б1.В.ДВ.05.06 Фитнес-аэробика
4.	Форма обучения	заочная
5.	Год набора	2021

**I. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий**

**1.1 Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий, отнесенных к основной, подготовительной и специальной группам здоровья**

Приступая к изучению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа студента предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

При изучении дисциплины студенты выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

**1.2 Методические рекомендации по составлению комплекса упражнений**

При подборе упражнений и составлении комплекса подводящих упражнений следует руководствоваться следующими правилами: упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на студентов, направлены на подготовку организма к предстоящей нагрузке в соответствии с направлением подготовки; упражнения должны подбираться с учётом их влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств занимающихся и т.д.

Комплекс подводящих упражнений по направлению подготовки разрабатывается студентом самостоятельно и оформляется в соответствии с установленным образцом. Работа оформляется в текстовом редакторе Microsoft Word, формат листа А4. Поля по 2,5 см со всех сторон. Размер шрифта: основной – TimesNewRoman кегль 14. Межстрочный интервал – полуторный.

### **1.3 Методические рекомендации по подготовке к сдаче зачета**

Основным источником подготовки к зачету является рекомендуемая литература. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Зачет проводится по билетам, каждый из которых содержит два вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий зачет, может задать студенту дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на зачете студенту рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление студента изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней

### **1.4 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Участие в спортивных соревнованиях (в качестве участника, судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в спортивных соревнованиях. Данный вид деятельности может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организовано в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований).

### **1.5 Методические рекомендации по дополнительному блоку «Организационная деятельность (помощь в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в качестве судьи, технического секретаря, волонтера и т.п.)»**

Студент может заработать дополнительные баллы при условии участия в организационной деятельности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. Данный вид может быть реализован как самостоятельно студентом, так и организовано в составе команды МАГУ под руководством председателя спортивного клуба «Олимпия» или тренера сборной команды по виду спорта и т.д.

Для получения баллов по дополнительному блоку необходимо предоставить подтверждающие документы преподавателю (грамота, сертификат, диплом участника, протокол соревнований, судейская книжка и т.д.).

## **II. План практического занятия**

### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ**

#### План:

1. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
2. Формы и содержание самостоятельных занятий.
3. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.
4. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
5. Гигиена самостоятельных занятий.
6. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

*Литература:* [1, с. 275-296]; [2, с. 207-224]; [3, с. 130-199]; [4, с. 70-80].

Вопросы для самоконтроля:

1. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
3. Границы интенсивности физической нагрузки для студентов.
4. Элементы закаливания.

Задания для самостоятельной работы:

1. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий.