

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательной программы

А.Н. Коноплева

« 26 » ноя 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор института О.И. Михайленко

« 26 » ноя 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Оздоровительный фитнес»

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки  
«Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная

Нальчик 2023

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительный фитнес» / сост. Т.Ю. Черкесов – Нальчик: ФГБОУКБГУ, 2023. – 38 с.

Рабочая программа дисциплины предназначена для студентов очной формы обучения по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура», 8 семестра, 4 курса (очная форма обучения).

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (уровень бакалавриата) утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «22» февраля 2018 г. № 121 (зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018г. № 50362)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	
<b>2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....</b>	
<b>3.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	
<b>4.СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	
4.1. Содержание разделов.....	
4.2. Структура дисциплины.....	
4.3. Лекционные занятия.....	
4.4. Практические занятия (семинары).....	
4.5.Лабораторные занятия.....	
4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины.....	
<b>5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>	
<b>5.1. Оценочные материалы для текущего контроля.....</b>	
5.1.1.Вопросы по темам дисциплины (устный опрос).....	
5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы ( типовые задания).....	
5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов.....	
<b>5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.....</b>	
5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы.....	
5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине.....	
<b>5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.....</b>	
<b>6.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>	
<b>7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	
7.1.Основная литература.....	
7.2.Дополнительная литература.....	
7.3. Периодические издания.....	
7.4.Интернет-ресурсы.....	
7.5.Методические указания по проведению учебных занятий.....	
<b>8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	

## **1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Цель дисциплины.** Целью преподавания дисциплины является формирование готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

**Задачи:**

- вооружение студентов системой специальных знаний и умений, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность фитнес-тренера и специалиста массовых форм спортивно-оздоровительной работы;
- раскрыть технологию, структуру и специфику тренерской деятельности, формировать профессиональные умения, навыки и систему знаний, основных закономерностей оздоровительной тренировки, содержания и особенностей оздоровительной физкультурной деятельности с людьми различного возраста, и пола;
- добиться глубокого понимания основ оздоровительной тренировки, научить соотносить свои знания с реальной ситуацией;
- на основе анализа элементов, связей и организационных принципов оздоровительной тренировки создавать свои собственные модели тренировочных занятий оздоровительного фитнеса.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО**

Дисциплина «Оздоровительный фитнес» относится к базовой части блока Б1 «Дисциплины (модули)» вариативной части программы направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиля «Физическая культура». Предназначена для изучения студентами 4-го курса очной формы обучения в 8 семестре.

Для успешного освоения дисциплины необходимы начальные (входные) знания, умения и компетенции студента по дисциплине, «Анатомия человека», «Физиология человека», «Теория и методика избранного вида спорта», «Биомеханика двигательной деятельности». Рабочая программа дисциплины «Оздоровительный фитнес» имеет трудоемкость равную 3 зачетным единицам (форму аттестации – зачет).

## **3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);
- Способен проектировать и реализовывать содержание образовательных программ и их элементов, индивидуальные образовательные маршруты обучающихся, а также проектировать траекторию своего профессионального роста и личностного развития (ПКС-1);
- Способен к проектированию и реализации программ учебных предметов, направленных на достижение предметных образовательных результатов обучающихся в соответствии с требованиями стандартов (ПКС-4).

В результате изучения дисциплины «Оздоровительный фитнес» студент должен:

**ЗНАТЬ:** технику движений, средства выразительности.

**УМЕТЬ:** совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, средствами выразительности.

**ВЛАДЕТЬ:** способностью совершенствовать индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владением в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, средствами выразительности.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **4.1. Содержание разделов**

Таблица 1

*Содержание разделов дисциплины «Оздоровительный фитнес», перечень оценочных средств и контролируемых компетенций*

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	2	3	4	5
1.	Общая характеристика оздоровительного фитнеса	1. Понятие и содержание общего фитнеса 2. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом 3. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом 4. Физический фитнес и его компоненты 5. Цели физического фитнеса	УК-7; ПКС-4	Домашнее задание (ДЗ); реферат (Р); рубежный контроль (РК); тесты (Т); дискуссии, презентации
2.	Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов)	1. Характеристика основных классификаций фитнес программ 2. Характеристика групповых фитнес программ 3. Программы аэробного характера 4. Силовые фитнес программы 5. Программы с элементами восточных видов единоборств 6. Ментальный фитнес 7. Водные фитнес-программы	УК-7; ПКС-4	ДЗ, Р, РК, Т, дискуссии, презентации
3	Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера	1. Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера 2. Изменение внешнего облика клиента 3. Сохранение и формирование здоровья 4. Работа со специальными группами населения 5. Мотивирование клиента к регулярным занятиям оздоровительным фитнесом	УК-7; ПКС-4	ДЗ, Р, РК, Т, дискуссии, презентации
4.	История возникновения аэробики и силового фитнеса	1. История античного мира 2. Оздоровительные системы Востока 3. Оздоровительные системы Европы в XIX-XX вв. 4. Оздоровительная физическая культура в Америке 5. Первые системы аэробики и их эволюция. Аэробика в 80-х гг. XX в. 6. Фитнес на современном этапе	УК-7; ПКС-4	ДЗ, Р, РК, Т, дискуссии, презентации
5.	Теоретические аспекты оздоровительной тренировки	1. Принципы оздоровительной тренировки 2. Понятие о тренировочных эффектах 3. Понятие о физических нагрузках	УК-7; ПКС-4	ДЗ, Р, РК, Т, дискуссии, презентации
6	Статодинамические упражнения.	1. Статодинамические упражнения 2. Теоретическая база и принципы использования статодинамических	УК-7; ПКС-4	ДЗ, Р, РК, Т, дискуссии,

	Упражнения на растягивание (стретчинг)	упражнений 3. Степень утомления мышц в статодинамических упражнениях 4. Срочные и отставленные эффекты статодинамических упражнений 5. Упражнения на растягивание (стретчинг). Биологические предпосылки методов стретчинга 6. Методы стретчинга		презентации
7	Построение программ групповых фитнес-занятий	1. Профессионализм инструктора групповых занятий 2. Последовательность действий по созданию оптимальной групповой программы фитнеса 3. Подготовка инструктора к занятиям 4. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности 5. Мониторинг интенсивности физических упражнений 6. Компонент занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц 7. Компонент занятия, направленный на развитие гибкости	УК-7; ПКС-4	ДЗ, Р, РК, Т, дискуссии, презентации
8	Особенности персонального тренинга	1. Общая характеристика персонального тренинга 2. Фазы и содержание процесса персонального тренинга 3. Планирование действий	УК-7; ПКС-4	ДЗ, Р, РК, Т, дискуссии, презентации
9	Общая характеристика оздоровительного фитнеса	1. Понятие и содержание общего фитнеса 2. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом 3. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом 4. Физический фитнес и его компоненты 5. Цели физического фитнеса	УК-7; ПКС-4	ДЗ, Р, РК, Т, дискуссии, презентации

#### 4.2. Структура дисциплины

##### Структура дисциплины (модуля) «Оздоровительный фитнес»

На изучение курса на очной форме обучения отводится 108 часов (3 з.е.), из них: контактная (аудиторная) работа 36 часа, в том числе лекционных – 18 часов; практических (семинарских) – 18 часов; самостоятельная работа обучающегося, в том числе контактная (внеаудиторная) работа - 45 часов; подготовка и прохождение промежуточной аттестации - 27 часов.

Таблица 2

*Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единицы  
(108 часов) Очная форма обучения*

Вид работы	Трудоемкость, часов / зачетных единиц	
	8 семестр	всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	<b>108 (3 з.е)</b>	<b>108 (3 з.е)</b>
<b>Контактная работа (в часах):</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
Лекционные занятия (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Семинарские занятия (СЗ)	18	18
Лабораторные работы (ЛР)	не предусмотрены	не предусмотрены
<b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):</b>	<b>45</b>	<b>45</b>
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	не предусмотрены	не предусмотрены
Реферат (Р)	8	8
Эссе (Э)	не предусмотрены	не предусмотрены
Контрольная работа (К)	7	7
Самостоятельное изучение разделов	15	15
Самоподготовка	15	15
Курсовая работа (КР)/ Курсовой проект (ПК)	не предусмотрена	не предусмотрена
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>экзамен</b>	<b>зачет</b>

Таблица 3

#### 4.3. Лекционные занятия

№ п/п	Тема
1	Общая характеристика оздоровительного фитнеса
2	Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов)
3	Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера
4	История возникновения аэробики и силового фитнеса
5	Теоретические аспекты оздоровительной тренировки
6	Статодинамические упражнения. Упражнения на растягивание (стретчинг)
7	Построение программ групповых фитнес-занятий
8	Особенности персонального тренинга
9	Общая характеристика оздоровительного фитнеса

#### 4.4. Практические (семинарские занятия)

Таблица 4

№ п/п	Тема
1	Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
2	Характеристика основных классификаций фитнес программ
3	Характеристика групповых фитнес программ
4	Программы аэробного характера
5	Силовые фитнес программы
6	Программы с элементами восточных видов единоборств
7	Ментальный фитнес
8	Водные фитнес-программы
9	Принципы оздоровительной тренировки

#### 4.5 Лабораторные работы

Таблица 5.

№ п/п	Наименование лабораторных работ
	не предусмотрены

#### 4.6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Таблица 6

№ п/п	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1	Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера
2	Фитнес на современном этапе
3	Разработка индивидуальной оздоровительной программы с заданными параметрами
4.	Статодинамические упражнения
5.	Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
6	Мониторинг интенсивности физических упражнений

### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.*

#### 5.1. Оценочные материалы для текущего контроля



*Цель текущего контроля* – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Оздоровительный фитнес» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

### **5.1.1. Вопросы по темам дисциплины «Оздоровительный фитнес» (контролируемые компетенции УК-7; ПКС-4)**

*Тема 1:* Общая характеристика оздоровительного фитнеса

1. Понятие и содержание общего фитнеса
2. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
3. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом
4. Физический фитнес и его компоненты
5. Цели физического фитнеса

*Тема 2:* Аэробика и фитнес-тренинг (классификация видов)

1. Характеристика основных классификаций фитнес программ
2. Характеристика групповых фитнес программ
3. Программы аэробного характера
4. Силовые фитнес программы
5. Программы с элементами восточных видов единоборств
6. Ментальный фитнес
7. Водные фитнес-программы

*Тема 3:* Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера

1. Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера
2. Изменение внешнего облика клиента
3. Сохранение и формирование здоровья
4. Работа со специальными группами населения
5. Мотивирование клиента к регулярным занятиям оздоровительным фитнесом

*Тема 4:* История возникновения аэробики и силового фитнеса

1. История античного мира
2. Оздоровительные системы Востока
3. Оздоровительные системы Европы в XIX-XX вв.
4. Оздоровительная физическая культура в Америке
5. Первые системы аэробики и их эволюция. Аэробика в 80-х гг. XX в.
6. Фитнес на современном этапе

*Тема 5:* Теоретические аспекты оздоровительной тренировки

1. Принципы оздоровительной тренировки
2. Понятие о тренировочных эффектах
3. Понятие о физических нагрузках

*Тема 6:* Статодинамические упражнения. Упражнения на растягивание (стретчинг)

1. Статодинамические упражнения

2. Теоретическая база и принципы использования статодинамических упражнений
3. Степень утомления мышц в статодинамических упражнениях
4. Срочные и отсроченные эффекты статодинамических упражнений
5. Упражнения на растягивание (стретчинг). Биологические предпосылки методов стретчинга
6. Методы стретчинга

*Тема 7: Построение программ групповых фитнес-занятий*

1. Профессионализм инструктора групповых занятий
2. Последовательность действий по созданию оптимальной групповой программы фитнеса
3. Подготовка инструктора к занятиям
4. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности
5. Мониторинг интенсивности физических упражнений
6. Компонент занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц
7. Компонент занятия, направленный на развитие гибкости

*Тема 8: Особенности персонального тренинга*

1. Общая характеристика персонального тренинга
2. Фазы и содержание процесса персонального тренинга
3. Планирование действий

*Тема 9: Общая характеристика оздоровительного фитнеса*

1. Понятие и содержание общего фитнеса
2. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
3. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом
4. Физический фитнес и его компоненты
5. Цели физического фитнеса

**Критерии формирования оценок (оценивания) устного опроса**

Устный опрос является одним из основных способов учёта знаний обучающегося по дисциплине «Оздоровительный фитнес». Развёрнутый ответ студента должен представлять собой связанное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения.

*В результате устного опроса знания, обучающегося оцениваются по следующей шкале:*

**3 балла** выставится, если обучающийся:

- 1) полно излагает изученный материал;
- 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике;
- 3) излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

**2 балла** выставится, если обучающийся даёт ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для балла «1», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочёта в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

**1 балл** выставится, если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

- 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий;
- 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;
- 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

**0 баллов**, ставится, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке.

**5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Оздоровительный фитнес» ( типовые задания) (контролируемые компетенции УК-7; ПКС-4):**

1. Понятие и содержание общего фитнеса
2. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
3. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом
4. Физический фитнес и его компоненты
5. Цели физического фитнеса
6. Характеристика основных классификаций фитнес программ
7. Характеристика групповых фитнес программ
8. Программы аэробного характера
9. Силовые фитнес программы
10. Программы с элементами восточных видов единоборств
11. Ментальный фитнес
12. Водные фитнес-программы
13. Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера
14. Изменение внешнего облика клиента
15. Сохранение и формирование здоровья
16. Работа со специальными группами населения
17. Мотивирование клиента к регулярным занятиям оздоровительным фитнесом
18. История античного мира
19. Оздоровительные системы Востока
20. Оздоровительные системы Европы в XIX-XX вв.
21. Оздоровительная физическая культура в Америке
22. Первые системы аэробики и их эволюция. Аэробика в 80-х гг. XX в.
23. Фитнес на современном этапе
24. Принципы оздоровительной тренировки
25. Понятие о тренировочных эффектах
26. Понятие о физических нагрузках
27. Статодинамические упражнения
28. Теоретическая база и принципы использования статодинамических упражнений
29. Степень утомления мышц в статодинамических упражнениях
30. Срочные и отсроченные эффекты статодинамических упражнений
31. Упражнения на растягивание (стретчинг). Биологические предпосылки методов стретчинга
32. Методы стретчинга
33. Профессионализм инструктора групповых занятий
34. Последовательность действий по созданию оптимальной групповой программы фитнеса
35. Подготовка инструктора к занятиям
36. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности
37. Мониторинг интенсивности физических упражнений
38. Компонент занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц
39. Компонент занятия, направленный на развитие гибкости
40. Общая характеристика персонального тренинга
41. Фазы и содержание процесса персонального тренинга
42. Планирование действий
43. Понятие и содержание общего фитнеса
44. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
45. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом
46. Физический фитнес и его компоненты
47. Цели физического фитнеса

**Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы студента (типовые задания):**

**2 балла** - обучающийся показал глубокие знания материала по поставленным вопросам, грамотно, логично его излагает, структурировал и детализировал информацию, избегая простого повторения информации из текста, информация представлена в переработанном виде. Свободно использует необходимые знания при решении заданий;

**1 балл** - обучающийся твердо знает материал, грамотно его излагает, не допускает существенных неточностей в процессе решения заданий;

**0 баллов** – обучающийся допускает грубые ошибки в ответе на поставленные вопросы и при решении заданий.

**5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов по дисциплине «Оздоровительный фитнес» (контролируемые компетенции УК-7; ПКС-4):**

1. Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера
2. Фитнес на современном этапе
3. Разработка индивидуальной оздоровительной программы с заданными параметрами
4. Статодинамические упражнения
5. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
6. Мониторинг интенсивности физических упражнений

**Критерии оценки реферата:**

**«отлично» (3 балла)** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

**«хорошо» (2 балла)** – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками.

**«удовлетворительно» (1 балл)** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием. Отсутствуют отдельные фрагменты.

**«неудовлетворительно» (0 баллов)** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

**5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля**

**Рубежный контроль** осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится *три таких контрольных мероприятия по графику*.

В качестве форм рубежного контроля используется тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

**5.2.1. Оценочные материалы для контрольной работы по дисциплине «Оздоровительный фитнес» (контролируемые компетенции УК-7; ПКС-4).**

*Рубежный контроль № 1*

1. Понятие и содержание общего фитнеса
2. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
3. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом
4. Физический фитнес и его компоненты
5. Цели физического фитнеса
6. Характеристика основных классификаций фитнес программ
7. Характеристика групповых фитнес программ
8. Программы аэробного характера
9. Силовые фитнес программы
10. Программы с элементами восточных видов единоборств
11. Ментальный фитнес
12. Водные фитнес-программы
13. Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера
14. Изменение внешнего облика клиента
15. Сохранение и формирование здоровья
16. Работа со специальными группами населения
17. Мотивирование клиента к регулярным занятиям оздоровительным фитнесом

*Рубежный контроль № 2*

1. История античного мира
2. Оздоровительные системы Востока
3. Оздоровительные системы Европы в XIX-XX вв.
4. Оздоровительная физическая культура в Америке
5. Первые системы аэробики и их эволюция. Аэробика в 80-х гг. XX в.
6. Фитнес на современном этапе
7. Принципы оздоровительной тренировки
8. Понятие о тренировочных эффектах
9. Понятие о физических нагрузках
10. Статодинамические упражнения
11. Теоретическая база и принципы использования статодинамических упражнений
12. Степень утомления мышц в статодинамических упражнениях
13. Срочные и отставленные эффекты статодинамических упражнений
14. Упражнения на растягивание (стретчинг). Биологические предпосылки методов стретчинга
15. Методы стретчинга

*Рубежный контроль № 3*

1. Профессионализм инструктора групповых занятий
2. Последовательность действий по созданию оптимальной групповой программы фитнеса
3. Подготовка инструктора к занятиям
4. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности
5. Мониторинг интенсивности физических упражнений
6. Компонент занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц
7. Компонент занятия, направленный на развитие гибкости
8. Общая характеристика персонального тренинга
9. Фазы и содержание процесса персонального тренинга
10. Планирование действий
11. Понятие и содержание общего фитнеса
2. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
12. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом

13. Физический фитнес и его компоненты

14. Цели физического фитнеса

**Критерии формирования оценок по контрольным точкам (контрольные работы; коллоквиум)**

**6 баллов** - ставится за работу, выполненную полностью без ошибок и недочетов; обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала; имеет конспекты всех проведенных лекционных и практических занятий.

**5 баллов** – ставится за работу, выполненную полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов. Обучающийся демонстрирует знание теоретического и практического материала по вопросам контрольной работы, допуская незначительные неточности при изложении материала; имеет конспекты по большей части проведенных лекционных и практических занятий.

**4 балла** – ставится за работу, если бакалавр правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой. Обучающийся затрудняется с изложением части контрольных вопросов, дает неполный ответ; отсутствуют конспекты по большей части проведенных лекционных и практических занятий.

**менее 3-х баллов** – ставится за работу, если число ошибок и недочетов превысило норму для оценки 3 или правильно выполнено менее 2/3 всей работы; отсутствуют конспекты всех проведенных лекционных и практических занятий.

**5.2.2. Оценочные материалы: Типовые тестовые задания по дисциплине «Оздоровительный фитнес» (контролируемые компетенции УК-7; ПКС-4)**

**Тест** – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений, обучающегося.

**Банк тестовых заданий по дисциплине представлен в ЭИОС.**

1. По объему активной мышечной массы все физические упражнения подразделяются:

- а) на локальные, региональные и глобальные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) на тяжелые, легкие и средней тяжести.

2. По расходу энергии физические упражнения классифицируются на:

- а) энергозатратные, малозатратные, высокозатратные;
- б) на активные, пассивные, активно-пассивные;
- в) легкие, умеренные (средние), тяжелые, очень тяжелые.

3. Фазы восстановления общих функций организма;

- а) быстрое восстановление, медленное восстановление, затяжное восстановление;
- б) активное восстановление, пассивное восстановление, пассивноактивное восстановление;
- в) быстрое восстановление, замедленное восстановление, суперкомпенсация

(«перевосстановление»), длительное (позднее) восстановление.

4. Аэробика классифицируется:

- а) занимательная, развлекательная, танцевальная, массовая, спортивная;
- б) оздоровительная, прикладная, спортивная;
- в) танцевальная, спортивная, музыкальная, массовая.

5. Требования и средства аэробики:

- а) хорошая вентиляция, деревянный пол или ковровое покрытие, не менее 4 кв. м площади на каждого занимающегося, зеркала, музыкальный центр, душевые, набор гантелей, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.
- б) не менее 3 кв. метра площади на каждого занимающегося, деревянное или ковровое покрытие, музыкальный центр, яркое освещение;
- в) не менее 5 кв. метров площади на каждого занимающегося, линолеум, музыкальный центр, отягощения для рук и ног, индивидуальный коврик.

6. Структура урока аэробики:

- а) подготовительная, заключительная, основная части;
- б) разминка, аэробная, 1-я заминка, силовая, 2-я заминка;
- в) разминка, силовая, аэробная, расслабление.

***Критерии формирования оценок по тестовым заданиям:***

**4 балла** – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы. Выполнено 100 % предложенных тестовых вопросов;

**3 балла** – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 80 –99 % от общего объема заданных тестовых вопросов;

**2 балла** – получают обучающиеся с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 60 –79% от общего объема заданных тестовых вопросов;

**1 балл** – получают обучающиеся правильным количеством ответов на тестовые вопросы – менее 40-59 % от общего объема заданных тестовых вопросов.

**5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.**

*Целью промежуточных аттестаций* по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Оздоровительный фитнес» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 25 баллов.

***ВОПРОСЫ, ВЫНОСИМЫЕ НА ЗАЧЕТ***

*(Контролируемые компетенции УК-7; ПКС-4)*

1. Понятие и содержание общего фитнеса
2. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
3. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом
4. Физический фитнес и его компоненты
5. Цели физического фитнеса
6. Характеристика основных классификаций фитнес программ
7. Характеристика групповых фитнес программ
8. Программы аэробного характера
9. Силовые фитнес программы
10. Программы с элементами восточных видов единоборств
11. Ментальный фитнес
12. Водные фитнес-программы
13. Задачи профессиональной деятельности фитнес-тренера
14. Изменение внешнего облика клиента
15. Сохранение и формирование здоровья
16. Работа со специальными группами населения
17. Мотивирование клиента к регулярным занятиям оздоровительным фитнесом
18. История античного мира
19. Оздоровительные системы Востока
20. Оздоровительные системы Европы в XIX-XX вв.
21. Оздоровительная физическая культура в Америке
22. Первые системы аэробики и их эволюция. Аэробика в 80-х гг. XX в.
23. Фитнес на современном этапе
24. Принципы оздоровительной тренировки
25. Понятие о тренировочных эффектах
26. Понятие о физических нагрузках
27. Статодинамические упражнения
28. Теоретическая база и принципы использования статодинамических упражнений

29. Степень утомления мышц в статодинамических упражнениях
30. Срочные и отсроченные эффекты статодинамических упражнений
31. Упражнения на растягивание (стретчинг). Биологические предпосылки методов стретчинга
32. Методы стретчинга
33. Профессионализм инструктора групповых занятий
34. Последовательность действий по созданию оптимальной групповой программы фитнеса
35. Подготовка инструктора к занятиям
36. Компонент занятия, направленный на развитие кардиореспираторной подготовленности
37. Мониторинг интенсивности физических упражнений
38. Компонент занятия, направленный на развитие мышечной силы и выносливости мышц
39. Компонент занятия, направленный на развитие гибкости
40. Общая характеристика персонального тренинга
41. Фазы и содержание процесса персонального тренинга
42. Планирование действий
43. Понятие и содержание общего фитнеса
44. Выбор физических упражнений для занятий оздоровительным фитнесом
45. Простота, доступность и безопасность занятий оздоровительным фитнесом
46. Физический фитнес и его компоненты
47. Цели физического фитнеса

### ***Критерии оценивания***

Зачет по дисциплине «Оздоровительный фитнес», выставляется студенту, если:

– ответы отличаются знанием учебного материала, свидетельствуют о способности самостоятельно находить причинно-следственные зависимости и связь с практикой; в ответах прослеживаются нормы литературной речи, используются термины и понятия профессионального языка;

– студент оперирует знанием основ психологии физической культуры и спорта, раскрывает особенности функционирования психики, закономерностей развития психических процессов, свойств и качеств личности в специфических условиях деятельности физической культуры и спорта;

– определяет психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;

– знаком с методиками, технологиями и диагностикой оценивания особенностей личности учащихся на уроках физической культуры, психолого-педагогическими средствами и способами организации и управления индивидом и группой людей в процессе занятий физической культурой и спортом.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины – 5 семестра (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 – баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Оздоровительный фитнес» в 5 семестре является зачет.

Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих (приложение 2).



Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Критерии оценки качества освоения дисциплины (приложение 3)

Типовые задания, обеспечивающие формирование компетенций УК-7; ПКС-4 представлены в таблице 7.

Таблица 7

*Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

<i>Результаты обучения (компетенции)</i>	<i>Индикаторы достижения компетенций</i>	<i>Основные показатели оценки результатов обучения</i>	<i>Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций</i>
			Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-5, 23-29). Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 1,21-23) Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №1,4,6-11,19-22,25-28). Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №1,3,9-20,21-28,35-46,50-53). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, №1-11, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №1-24,26,28,30-55).
			Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №21-23) Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №19-28). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, №1-11, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №1-24,26,28,30-55).
			Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 21-23) Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №28). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2,полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №11,14-24,28,39-52).

		–	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №10-14,18,23-29).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 21-23)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №6-10,12,19-22,25-28).</p> <p>Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №9-20,21-28,35-46,50-53).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №11,14-24,28,39-52).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №21-23)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.2, №19-22,25-28).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №11,14-24,39-52).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №21-23)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №19-22,25-28).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №11-14-24,39-52).</p>
			<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №10-14,18,23-29).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 2-4,21-23).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №6-11,12,19-22,25-28,37).</p> <p>Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №1,3,9-20,21-28,35-46,50-53).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №1-24,26,28,30-55).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №2-4,21-23)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения</p>

			<p>рефератов (раздел 5.1.2, №6-11,12,19-22,25-28,37).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №1-24,26-28,30-55).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 2-4,21-23)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №28).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №39-52).</p>
		—	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №15-19).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №6-11).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №12-15).</p> <p>Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №3,9,21-31).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru2">http://open.kbsu.ru2</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №2,11,29-37,55).</p>
		—	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №6-11).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3 №12-15).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №30-37,71).</p>

		–	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №11).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №12-15).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №37,46,71).</p>
			<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №15-19).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 6)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №13).</p> <p>Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №23-31).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №30-37).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №6).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3 №13,24).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №57).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 6-10)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №15).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №37,71).</p>
		–	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №15-19).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 7-9)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №24).</p>

			Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №26,30-31,35-39). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №71).
			Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №10). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3 №12,13). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №45,48,51,52,65-66).
			Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 10) Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №12,15). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №64-66,71).
			Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №38,39). Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №12,13). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №41,42). Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №7, 8,68). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №6,25,68).
			Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №14). Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3 №44). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a> ). Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №25,68).

		–	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №13,14).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №43-44).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №25,68,69).</p>
			<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №5,38,39).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 12-14)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №7-10,15-44).</p> <p>Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №69,71,67).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №67,68,70).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №12-14).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3 №43-44).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №6,25,67-69).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 13,14)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №43-44).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №68-69).</p>
			<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №10-14,25-27).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 5-9,15)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №43).</p> <p>Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №68,70,71).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный</p>

			<p>перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>)</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №41,44,48).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №5,7-9).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3 №45).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №41-52).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 5)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №42).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №41,44,48).</p>
		—	<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №8,18,25-28).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №2-4,25).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №12,19-21).</p> <p>Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №9-29,36-38).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №7-37).</p>
		—	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №24).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3 №16).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №61,63,64,65,72).</p>

		–	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №19,20).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №6,12,16).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №7,10,13-24,30).</p>
		–	<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №24-25).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3 №16-17).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №32,34,37,73).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 24)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №4,5).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №6,72).</p>
			<p>Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №17,32,35,36).</p> <p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №10-11).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №18).</p> <p>Оценочные материалы для контрольной работы (раздел 5.2.1, №32-34).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №39,42,47,59,74).</p>
			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, №24-25).</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3 №16-18).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №74).</p>



			<p>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающихся (раздел 5.1.2, № 25)</p> <p>Оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.3, №16-18).</p> <p>Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, полный перечень тестов по ссылке на <a href="http://open.kbsu.ru">http://open.kbsu.ru</a>).</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, №73-74).</p>
--	--	--	--

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Власова, И. А. Оздоровительный фитнес: учебное пособие / И. А. Власова. - Челябинск: ЧГИК, 2017. - 157 с.
2. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск: СФУ, 2019. - 112 с.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. - Москва: Издательство Юрайт, 2021. - 334 с.

### 7.2. Дополнительная литература

1. Осипова, Г. Е. Биохимия спорта: учебное пособие для вузов / Г. Е. Осипова, И. М. Сычева, А. В. Осипов. — 2-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 135 с.
2. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с.
3. Андриянова, Е. Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Е. Ю. Андриянова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 325 с.

При изучении дисциплины обучающимся полезно пользоваться следующими Интернет – ресурсами:

– *информационные справочные системы:*

1. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
2. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.

– *иные интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

### Перечень актуальных электронных информационных баз данных, к которым обеспечен доступ пользователям КБГУ (2023-2024 уч.г.)

№ п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Наименование организации-владельца; реквизиты договора	Условия доступа
1.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электр. библиотека научных публикаций - около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тыс. журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	ООО «НЭБ» Лицензионное соглашение №14830 от 01.08.2014г. Бессрочное	Полный доступ

		российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе			
2.	ЭБС «Консультант студента»	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollege.ru">http://www.medcollege.ru</a>	ООО «Консультант студента» (г. Москва) <b>Договор №750КС/07-2022</b> От 26.09.2022 г. Активен до 30.09.2023г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
3.	«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)	Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>	ООО «Политехресурс» (г. Москва) <b>Договор №849КС/03-2023</b> от 11.04.2023 г. Активен до 19.04.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
4.	ЭБС «Лань»	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	ООО «ЭБС ЛАНЬ» (г. Санкт-Петербург) <b>Договор №41ЕП/223</b> от 14.02.2023 г. Активен до 15.02.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>	ФГБУ «Российская государственная библиотека» Договор №101/НЭБ/1666-п от 10.09.2020г. Бессрочный	Доступ с электронного читального зала библиотек и КБГУ
6.	ЭБС «IPSMART»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) <b>Договор №75/ЕП-223</b> от 23.03.2023 г. Активен до 02.04.2024г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
7.	ЭБС «IPSMART» (ЭОР РКИ)	Тематическая коллекция «Русский язык как иностранный» Издательские коллекции: «Златоуст»; «Русский язык. Курсы»; «Русский язык» (Курсы УМК «Русский язык сегодня» - 6 книг)	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a> <a href="http://www.ros-edu.ru/">http://www.ros-edu.ru/</a>	ООО «Ай Пи Эр Медиа» (г. Москва) <b>Договор №142/ЕП-223</b> от 18.05.2023 г. срок предоставления лицензии: с 01.06.2023 по 01.06.2024	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) <b>Договор №305/ЕП-223</b>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам

		периодических изданий по различным областям знаний.		От 27.10.2022 г. Активен до 31.10.2023	КБГУ)
9.	ЭБС «Юрайт» для ВО	Электронные версии 8000 наименований учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для ВО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://ura.it.ru/">https://ura.it.ru/</a>	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (г. Москва) <b>Договор №44/ЕП-223</b> От 16.02.2023 г. Активен с 01.03.2023 г. по 29.02.2024 г.	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
10.	Polpred.com. Новости. Обзор СМИ. Россия и зарубежье	Обзор СМИ России и зарубежья. Полные тексты + аналитика из 600 изданий по 53 отраслям	<a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	ООО «Полпред справочники» Безвозмездно (без официального договора)	Доступ по IP-адресам КБГУ
11.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	ФГБУ «Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина» (г. Санкт-Петербург) <b>Соглашение от 15.11.2016г.</b> Бессрочный	Авторизованный доступ из библиотек и (ауд. №115, 214)

### 7.5. Методические указания по проведению учебных занятий

#### *Методические рекомендации по изучению дисциплины «Оздоровительный фитнес»*

Приступая к изучению дисциплины «Оздоровительный фитнес», обучающемуся необходимо ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной учебной литературы. Следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий, занести в свою рабочую тетрадь темы и сроки проведения семинаров, написания учебных и творческих работ. При изучении дисциплины, обучающиеся выполняют следующие задания: изучают рекомендованную учебную и научную литературу; пишут контрольные работы, готовят рефераты и сообщения к практическим занятиям; выполняют самостоятельные творческие работы, участвуют в выполнении практических заданий. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях, изучения рекомендованной литературы, выполнения контрольных письменных заданий.

Курс изучается на лекциях, практических занятиях, при самостоятельной и индивидуальной работе обучающихся. Обучающийся для полного освоения материала должен не пропускать занятия и активно участвовать в учебном процессе. Лекции включают все темы и основные вопросы теории и практики страхования. Для максимальной эффективности изучения необходимо постоянно вести конспект лекций, знать рекомендуемую преподавателем литературу, позволяющую дополнить знания и лучше подготовиться к семинарским занятиям.

В соответствии с учебным планом на каждую тему выделено необходимое количество часов практических занятий, которые проводятся в соответствии с вопросами, рекомендованными к изучению по определенным темам. Обучающиеся должны регулярно готовиться к семинарским занятиям и участвовать в обсуждении вопросов. При подготовке к занятиям следует руководствоваться конспектом лекций и рекомендованной литературой. Тематический план дисциплины, учебно-методические материалы, а также список рекомендованной литературы приведены в рабочей программе

В ходе изучения дисциплины обучающийся имеет возможность подготовить реферат по теме, предлагаемого в Рабочей программе дисциплины списка. Выступление с докладом по реферату в группе проводится в форме презентации с использованием мультимедийной техники.

### ***Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции***

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы конспектирования лекций:

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры. Возможно использование магистрантами современных методов конспектирования, к примеру, метод ментальных карт.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому студенту необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

### ***Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям***

Практические занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к семинарскому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

*Проведение семинара с элементами дискуссии* является одной из действенных форм аудиторных занятий на основе индивидуально – группового подхода. Его сущность заключается в создании такого климата семинара, при котором все студенты участвуют в накоплении теоретических и фактических знаний, дискуссии по обсуждаемым вопросам. В начале семинара преподаватель ориентирует студентов на решение трех основных задач.

*Первая задача* - организация максимального информационного сопровождения вопросов семинара и обеспечения участия каждого студента в поиске и усвоении необходимых знаний.

*Вторая задача* - научить студентов: активно воспринимать новую информацию и делиться ею со своими товарищами; убежденно отстаивать свои позиции; вырабатывать навыки ораторского мастерства и публичного выступления.

*Третья задача* - научить студентов выделять практический аспект из полученных на семинаре знаний, вырабатывать и принимать соответствующие решения.

Указанные задачи позволяют студентам приобрести новые знания, сверить свои ответы, участвовать в дискуссии, применить полученные знания на практике, а

преподавателю - осуществить контроль за приростом знаний каждого студента, оценить их ораторские навыки и возможности применять теорию к практике и на практике.

При подготовке к практическим занятиям следует уделять внимание усвоению базовых понятий. При этом надо не «заучивать» то или иное понятие, а самостоятельно конструировать его содержание. В процессе этого конструирования вначале надо показать, какую предметную область определяет понятие, а затем охарактеризовать ее черты (признаки, функции).

На практических занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому занятию зависит от формы, места проведения занятия, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание реферата (с последующим их обсуждением), эссе, коллоквиум.

### ***Методические рекомендации по организации самостоятельной работы***

Самостоятельная работа обучающихся - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процесса преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы обучающихся при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;
- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;
- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы обучающихся, поскольку именно эти виды учебной работы в первую очередь готовят обучающихся к самостоятельному выполнению профессиональных задач;
- модернизацию системы курсового и дипломного проектирования, которая должна повышать роль студента в подборе материала, поиске путей решения задач.

Самостоятельная работа приводит студента к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений. Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

В рамках курса выполняются следующие виды самостоятельной работы:

1. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
2. Выполнение заданий;
3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;
4. Выполнение итоговой контрольной работы.

Студентам рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые студент получает в аудитории.

Необходимо отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса студент может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала. Самостоятельная работа обучающихся

предусмотрена учебным планом и выполняется в обязательном порядке. Задания предложены по каждой изучаемой теме и могут готовиться индивидуально или в группе. По необходимости студент может обращаться за консультацией к преподавателю. Выполнение заданий контролируется и оценивается преподавателем.

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач. Электронный учебник представляет собой программное средство, позволяющее представить для изучения теоретический материал, организовать апробирование, тренаж и самостоятельную творческую работу, помогающее студентам и преподавателю оценить уровень знаний в определенной тематике, а также содержащее необходимую справочную информацию. Электронный учебник может интегрировать в себе возможности различных педагогических программных средств: обучающих программ, справочников, учебных баз данных, тренажеров, контролирующих программ.

Для успешной организации самостоятельной работы все активнее применяются разнообразные образовательные ресурсы в сети Интернет: системы тестирования по различным областям, виртуальные лекции, лаборатории, при этом пользователю достаточно иметь компьютер и подключение к Интернету для того, чтобы связаться с преподавателем, получать знания. Использование сетей усиливает роль самостоятельной работы студента и позволяет кардинальным образом изменить методику преподавания.

Студент может получать все задания и методические указания через сервер, что дает ему возможность привести в соответствие личные возможности с необходимыми для выполнения работ трудозатратами. Студент имеет возможность выполнять работу дома или в аудитории. Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль. Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений. Самое доступное и простое средство самоконтроля с применением информационно-коммуникационных технологий – это ряд тестов «on-line», которые позволяют в режиме реального времени определить свой уровень владения предметным материалом, выявить свои ошибки и получить рекомендации по самосовершенствованию.

### ***Методические рекомендации по работе с литературой***

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

Изучение дисциплины следует начинать с учебника, поскольку учебник – это книга, в которой изложены основы научных знаний по определенному предмету в соответствии с целями и задачами обучения, установленными программой.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

*Предварительное* чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

*Сквозное чтение* предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность студенту сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

*Выборочное* – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

*Аналитическое чтение* – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Часть из этих вопросов сформулирована в ФОС в перечне вопросов для собеседования. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Важной составляющей любого солидного научного издания является список литературы, на которую ссылается автор. При возникновении интереса к какой-то обсуждаемой в тексте проблеме всегда есть возможность обратиться к списку относящейся к ней литературы. В этом случае вся проблема как бы разбивается на составляющие части, каждая из которых может изучаться отдельно от других. При этом важно не терять из вида общий контекст и не погружаться чрезмерно в детали, потому что таким образом можно не увидеть главного.

Подготовка к экзамену должна проводиться на основе лекционного материала, материала практических занятий с обязательным обращением к основным учебникам по курсу. Это позволит исключить ошибки в понимании материала, облегчит его осмысление, прокомментирует материал многочисленными примерами.

### ***Методические рекомендации по написанию рефератов***

Реферат представляет собой сокращенный пересказ содержания первичного документа (или его части) с основными фактическими сведениями и выводами. Написание реферата используется в учебном процессе вуза в целях приобретения студентом необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т. п. С помощью рефератов студент глубже постигает наиболее сложные проблемы курса, учится лаконично излагать свои мысли, правильно оформлять работу, докладывать результаты своего труда. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов, и определяется собственная позиция студента с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве.

Реферат, как правило, состоит из введения, в котором кратко обосновывается актуальность, научная и практическая значимость избранной темы, основного материала, содержащего суть проблемы и пути ее решения, и заключения, где формируются выводы, оценки, предложения. Общий объем реферата 20 листов.



Технические требования к оформлению реферата следующие. Реферат оформляется на листах формата А4, с обязательной нумерацией страниц, причем номер страницы на первом, титульном, листе не ставится. Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25. Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль. На титульном листе реферата нужно указать: название учебного заведения, факультета, номер группы и фамилию, имя и отчество автора, тему, место и год его написания. Рекомендуемый объем работы складывается из следующих составляющих: титульный лист (1 страница), содержание (1 страница), введение (1-2 страницы), основная часть, которую можно разделить на главы или разделы (10-15 страниц), заключение (1-3 страницы), список литературы (1 страница), приложение (не обязательно). Если реферат содержит таблицу, то ее номер и название располагаются сверху таблицы, если рисунок, то внизу рисунка.

Содержательные части реферата – это введение, основная часть и заключение. Введение должно содержать рассуждение по поводу того, что рассматриваемая тема актуальна (то есть современна и к ней есть большой интерес в настоящее время), а также постановку цели исследования, которая непосредственно связана с названием работы. Также во введении могут быть поставлены задачи (но не обязательно, так как работа невелика по объему), которые детализируют цель. В заключении пишутся конкретные, содержательные выводы.

Содержание реферата студент докладывает на семинаре, кружке, научной конференции. Предварительно подготовив тезисы доклада, студент в течение 7-10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы, затем выступают оппоненты, которые заранее познакомились с текстом реферата, и отмечают его сильные и слабые стороны. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

### ***Методические рекомендации для подготовки к зачету***

Промежуточная аттестация по дисциплине «Оздоровительный фитнес» проводится в форме зачета (5 семестр). Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. К зачету допускаются обучающиеся, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете обучающийся может набрать до 25 баллов.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- выполнение заданий непосредственно на зачете.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносятся материал в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной или устной форме. Ведущий преподаватель составляет комплект билетов, каждый из которых включает в себя два задания. Содержание одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины. При проведении зачета в письменной форме на выполнение работы отводится 45 минут.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения обучающимся.

Критериями оценки ответа, обучающегося на устном зачете для преподавателя выступают:



1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 8.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Физическая культура и спорт» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:  
*лицензионное программное обеспечение:*

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения	Кол-во	Цена, руб.	Сумма, руб.
1.	Техническая поддержка для операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» <i>Сертификат на техническую поддержку операционной системы РЕД ОС.</i> Конфигурация: «Рабочая станция»	Российская Федерация	12 месяцев	1000		
2.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов <i>Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат. Вуз 4.0», Модуль поиска текстовых заимствований “Объединенная коллекция 2020»</i>	Российская Федерация	12 месяцев / по истечении 2000 проверок	1		
3.	Система оптического распознавания текста <i>SETERE OCR для РЭД ОС</i>	Российская Федерация	12 месяцев	30		

4.	Редактор изображений <i>AliveColors Business (лицензия для образовательных учреждений)</i>	Российская Федерация	бессрочные	30		
5.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты <i>Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition</i>	Российская Федерация	12 месяцев	700		
6.	Пакет офисного программного обеспечения <i>P7-Офис.Профессиональный (Десктопная версия)</i>	Российская Федерация	12 месяцев	100		
7.	Право использования программного обеспечения для планирования и проведения онлайн-мероприятий (трансляций, телемостов/ аудио-видеоконференций, вебинаров) <i>Webinar Enterprise TOTAL 150 участников</i>	Российская Федерация	12 месяцев	1		
8.	Предоставление права использования программы для ЭВМ для проверки контрагентов <i>Контур.Фокус «Премиум» для основного пользователя – 1 шт</i> <i>Контур.Фокус «Премиум» для дополнительного пользователя – 4 шт.</i>	Российская Федерация	36 месяцев	1		
9.	Система автоматизированного проектирования <i>Простая неисключительная лицензия САПР Грация</i>	Российская Федерация	бессрочные	2		
10.	Программное обеспечение для автоматизации управленческой деятельности в строительных организациях <i>PlanWIZARD версия 2.74</i> <i>SmetaWIZARD версия v.5 Standart</i>	Российская Федерация	12 месяцев	16		
11.	Пакет программного обеспечения для обработки растровых изображений <i>Creative Cloud for enterprise All Apps ALL Multiple Platforms Multi European Languages Enterprise Licensing Subscription Renewal, право на использование-50 шт.</i> <i>Acrobat Pro DC for teams</i>	Соединенные Штаты Америки	12 месяцев	50		

	<i>ALL Multiple Platforms Multi European Languages Team Licensing Subscription Renewal, право на использование – 5 шт.</i>					
12.	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем <i>Асмо-графический редактор</i>	Российская Федерация	бессрочные	32		
13.	Предоставление неисключительных прав на использование программного обеспечения Системы <i>Spider Project Professional</i>	Российская Федерация	бессрочные	16		
14.	Комплект разработчика <i>Axiom JDK Pro desktop</i>	Российская Федерация	12 месяцев	16		
15.	Программный пакет внутриорганизационного интранет-портала <i>DeskWork Enterprise</i>	Российская Федерация	12 месяцев	1		

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

## **8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые):
  - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для обучающегося с нарушениями зрения;
  - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
  - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
  - на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет проводится в письменной форме;
- 4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:
  - созданы материально-технические условия, обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);
  - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
  - по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

**Лист изменений (дополнений)**  
**в рабочей программе дисциплины «Оздоровительный фитнес»**  
**по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая**  
**культура) на 20\_\_ 20\_\_ учебный год**

№ п/п	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

*Обсуждена и рекомендована на заседании*

Института педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

протокол N\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Директор Института \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
личная подпись                      расшифровка подписи                      дата

Приложение 2

*Шкала оценивания планируемых результатов обучения*

*Текущий и рубежный контроль*

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
5	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Обучающийся не допускается к промежуточной аттестации.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

*Промежуточный контроль*

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено (36-60 баллов)	Зачтено (61-70 баллов)
5	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил ни одно задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов.	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил первое задание билета и частично (полностью) второе задание. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил полностью

		<p>первое задание или частично выполнил оба задания. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов.</p> <p>Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачета.</p>
--	--	--

## Приложение 2

### *Критерии оценки качества освоения дисциплины*

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования к уровню освоения компетенции(й)
61-70	Зачтено	<p>Компетенции УК-7; ПКС-4 освоены полностью.</p> <p>Обучающийся: имеет целостные, системные знания, умеет выделять главное и второстепенное; дает четкие определения понятий; последовательно и уверенно излагает материал; может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.</p>
36-60	Не зачтено	<p>Компетенции УК-7; ПКС-4 освоены частично.</p> <p>Обучающийся: имеет разрозненные знания; допускает негрубые ошибки и неточности в определении понятий; затрудняется в изложении материала; допускает грубые ошибки при применении приобретенных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.</p>
0-35	Недопуск	<p>Компетенции УК-7; ПКС-4 не освоены.</p> <p>Обучающийся: имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное; допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.</p>