


**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.Х. Журтов**  
« 30 » *мая* 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**«АЭРОБИКА»**

**Направление подготовки**  
**01.03.01 Математика**

**Профиль подготовки**  
**Алгебра, теория чисел, математическая логика**

**Квалификация (степень) выпускника**  
**Бакалавр**

**Форма обучения**  
**Очная**

**Нальчик, 2023**

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Аэробика» /составители доцент Коноплева А.Н., старший преподаватель Полякова О.А.-  
*Нальчик: КБГУ, 2023 - 32 с.*

Рабочая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Аэробика» предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 01.03.01 Математика профиль подготовки «Алгебра, теория чисел, математическая логика» в 1-6 семестрах 1,2,3 курса.

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 01.03.01 «Математика», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 10 января 2018 г. №8 (зарегистрировано в Минюсте России 6 февраля 2018 г. № 49941)

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО.....</b>   | <b>4</b>  |
| <b>3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>                                      | <b>19</b> |
| 5.1. <i>Оценочные материалы для текущего контроля (контролируемая компетенция УК-7) .....</i>   | <i>19</i> |
| 5.1.1. <i>Вопросы по темам дисциплины (контролируемая компетенция УК-7) .....</i>   | <i>21</i> |
| 5.1.2. <i>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося.....</i>  | <i>21</i> |
| 5.1.4. <i>Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине (не предусмотрено программой).....</i>  | <i>22</i> |
| 5.1.5. <i>Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине (не предусмотрено программой).....</i>  | <i>22</i> |
| 5.2. <i>Оценочные материалы для рубежного контроля. ....</i>  | <i>22</i> |
| <b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРУ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....</b>                      | <b>25</b> |
| 7.1. <i>Нормативно-законодательные акты.....</i>  | <i>26</i> |
| 7.2. <i>Основная литература .....</i>   | <i>26</i> |
| 7.3. <i>Дополнительная литература.....</i>  | <i>27</i> |
| 7.4. <i>Периодические издания .....</i>   | <i>27</i> |
| 7.5. <i>Интернет-ресурсы.....</i>   | <i>27</i> |
| 7.6. <i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы. ....</i> | <i>30</i> |
| <b>8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>   | <b>31</b> |
| 8.2. <i>Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....</i>                                     | <i>32</i> |

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

Цель изучения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Аэробика» состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, а также использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины направлены на:

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.
6. Овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности и повышения качества результатов.
7. Подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

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

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Аэробика» является дисциплиной Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению 01.03.01 Математика. Реализация примерной учебной программы осуществляется на 1- 3-х курсах (с 1 по 6 семестры).

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

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей универсальной компетенции в соответствии с ФГОС ВО 3++ и ОПОП ВО по данному направлению подготовки:

**УК-7.** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

*Индикаторы достижимости компетенции УК-7:*

**УК-7.2.** Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.

**УК-7.3.** Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

**Знать:**

- базовые ценности мировой культуры и опираться на них в своей деятельности, личном и общекультурном развитии
- научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- социально-биологические и педагогические основы физического воспитания и самовоспитания;
- роль оптимальной двигательной активности в повышении функциональных и двигательных возможностей организма человека, в укреплении и поддержании его здоровья и психофизической работоспособности;
- методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности, для коррекции общей психофизической нагрузки.

**Уметь:**

- использовать основные положения и методы социальных, гуманитарных и экономических наук при решении социальных и профессиональных задач;
- использовать основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы математического анализа и моделирования, теоретического и экспериментального исследования;
- выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой, готовностью к кооперации с коллегами, работе в коллективе.
- самостоятельно методически правильно использовать средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения;
- использовать занятия физическими упражнениями и различными видами спорта для формирования, развития психических качеств и свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, толерантности, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).

**Владеть:**

- способность и готовность к личностному и профессиональному самосовершенствованию, саморазвитию, саморегулированию, самоорганизации, самоконтролю, к расширению границ своих профессионально – практических познаний; умением использовать методы и средства познания, различные формы и методы обучения и самоконтроля, новые образовательные технологии, для своего интеллектуального развития и повышения культурного уровня;
- способностью к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально – психологических ресурсов, необходимых для здорового образа жизни; личностного и субъективного развития личности в физическом воспитании и самосовершенствовании, стремиться к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства.
- приобретенными знаниями умениями и навыками в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах

Российской Федерации, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

**Таблица 1. Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Аэробика)**

| № | Наименование раздела                                   | Содержание раздела  | Код контролируемой компетенции (или ее части) | Наименование оценочного средства |
|---|--|---|---|----------------------------------|
| 1 | Общефизическая подготовка (ОФП).<br>Подготовка к ГТО.  | Бег 100 м (с);<br>Бег 3 км (м), 2 км (ж);<br>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;<br>Прыжок в длину с разбега;<br>Подтягивание из виса на высокой перекладине (м);<br>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж);<br>Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу;<br>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине;<br>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м), 500 г (ж).   | УК-7  | Т                                |
| 2 | Специальная физическая подготовка по «Фитнес-аэробике» | Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, координация, выносливость средствами: «Шейпинг», Йога, «Пилатес», «Калланетик», Low body, Суставная гимнастика, Стретчинг, Бодифлекс.<br>Тестовые задания:<br>- Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.<br>- Подъем ног вверх на 90° из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин.<br>- Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.<br>- Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)<br>- Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.). | УК-7  | Т                                |

|   |  |   |      |    |
|---|--|---|------|----|
| 3 | Танцевально-ритмические, пластические упражнения, хореографическая подготовка. | Классическая аэробика, степ-аэробика, простейшие танцевальные виды аэробики в стиле Латино, Zumbo.  | УК-7 | Т  |
| 4 | Психологическая подготовка. Воспитательные средства и мероприятия.             | Развитие важных психических функций и качеств - внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;<br>Развитие координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности<br>требовательности к себе;<br>Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к занятиям фитнеса, целеустремленности, инициативности);<br>Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться, мобилизовать силы во время выполнения упражнений, противостоять неблагоприятным воздействиям | УК-7 | ПЗ |
| 5 | Воспитание культуры здорового образа жизни.                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование правильной осанки;</li> <li>– Типы фигур;</li> <li>– Искривление позвоночника, деформация стопы и меры профилактики;</li> <li>– Значение регулярных физических нагрузок;</li> <li>– Значение дыхательных упражнений;</li> <li>– Рациональное питание: основные компоненты, режим питания;</li> <li>– Водный баланс в режиме тренировок;</li> <li>– Здоровый образ жизни;</li> <li>– Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.</li> </ul>   | УК-7 | ДЗ |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  | – Негативное воздействие наркотиков.<br>– Значение сна, рациональный режим труда и отдыха. |  |  |
|--|--|--|--|--|

**Структура дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Аэробика)**

**Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 400 часов**

| Вид работы  | Трудоемкость, часы      |              |           |              |           |              |            |
|---|-------------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|--------------|------------|
|   | 1 сем                   | 2 сем        | 3 сем     | 4 сем        | 5 сем     | 6 сем        | Всего      |
| <b>Общая трудоемкость (в часах)</b>   | <b>68</b>               | <b>68</b>    | <b>68</b> | <b>68</b>    | <b>68</b> | <b>60</b>    | <b>400</b> |
| <b>Контактная работа (в часах):</b>   | <b>34</b>               | <b>36</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>30</b>    | <b>202</b> |
| Практические занятия (ПЗ)   | 34                      | 36           | 34        | 34           | 34        | 30           | 202        |
| <b>Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная внеаудиторная работа:</b> | <b>34</b>               | <b>32</b>    | <b>34</b> | <b>34</b>    | <b>34</b> | <b>30</b>    | <b>198</b> |
| Самоподготовка  | 34                      | 23           | 34        | 25           | 34        | 21           | 171        |
| Контрольная работа  | <i>Не предусмотрены</i> |              |           |              |           |              |            |
| Подготовка и прохождение промежуточной аттестации                                     |                         | 9            |           | 9            |           | 9            | 27         |
| Вид промежуточной аттестации  |                         | <b>зачет</b> |           | <b>зачет</b> |           | <b>зачет</b> |            |

**Таблица 3. Лекционные занятия (не предусмотрено программой)**

**Таблица 4. Практические занятия**

**1 курс 1 семестр**

| № п/п | Тема  |
|-------|---|
| 1     | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.   |
| 2     | Обучение технике бега на короткие дистанции - 100 м<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол. раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж).<br>Развитие гибкости суставов ног.                           |
| 3     | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.);<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.                                       |
| 4     | Обучение технике прыжка в длину с места.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br>Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).                               |
| 5     | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br>Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 6     | Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга:<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);   |

|       |  |
|-------|--|
|       | <p>- подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору;</p> <p>- наклон вперед из положения стоя (см.).</p>   |
| 7     | Знакомство с различными видами фитнес-аэробики. спорта. Техника безопасности на занятиях по Фитнес–аэробике. Требование к одежде и инвентарю краткий курс об истории возникновения и развития Фитнес–аэробики. Обучение техники измерения ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Стрейчинг. |
| 8     | Обучение музыкальному ритму. Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики без смены лидирующей ноги March (4), Mambo (4). Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Развитие физических качеств фитнес упражнениями.   |
| 9     | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики без смены лидирующей ноги March (4), Mambo (4). Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Бодифлекс.  |
| 10    | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики без смены лидирующей ноги V-step (4), Cross (4) Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Калланетик».   |
| 11    | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики без смены лидирующей ноги V-step (4), Cross (4), March (4), Mambo (4), Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 12    | <p>Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <p>- полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;</p> <p>- подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз);</p> <p>- наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).</p>   |
| 13    | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие силовых качеств упражнениями в партере.  |
| 14-16 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг».   |
| 17    | <p>Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:</p> <p>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин;</p> <p>- подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;</p> <p>- сгибание и разгибание рук в упоре с колен.</p>  |

### 1 курс 2 семестр

| № п/п | Тема   |
|-------|--|
| 1-2   | Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики:<br>Развитие физических качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Стретчинг.                                       |
| 3     | Обучение базовых и альтернативных шагов аэробики: Chasse (2), Step-lift (2) (front, back, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями в партере. Упражнения «Калланетик». |

|       |   |
|-------|---|
| 4-5   | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Chasse (2), Step-lift (2) (front back, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Упражнения на гибкость по системе йога.   |
| 6     | Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2), Chasse (2), Step-lift (2) (front back, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.          |
| 7-10  | Совершенствование музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2), Chasse (2), Step-lift (2) (front back, side) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога. |
| 11    | Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;<br>- обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.<br>- «планка» 1 мин.   |
| 12    | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Упражнения «Калланетик».  |
| 13-15 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями стоя и в партере. Упражнения «Калланетик».   |
| 16    | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики: Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 17-19 | Совершенствование базовым и альтернативным шагам аэробики: Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 20    | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.   |
| 21-24 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.                      |
| 25-27 | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие общей выносливости.  |
| 28-29 | Обучение техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).<br>Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.  |
| 30-32 | Совершенствование техники на длинные дистанции.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж).   |

|       |   |
|-------|---|
|       | (ж). Развитие гибкости суставов ног.  |
| 33-34 | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног.<br>Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).<br>Развитие физических качеств: общей выносливости.   |
| 35    | Приём зачетных нормативов (ГТО):<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);<br>- подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж).  |
| 36    | Приём зачетных нормативов (ГТО):<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).<br>- бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- метание спортивного снаряда весом 500 г (ж), 700 г (м)<br>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |

### 2 курс 3 семестр

| № п/п | Тема  |
|-------|---|
| 1     | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО.<br>Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.  |
| 2     | Обучение техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучить техники высокого старта и стартовому ускорению.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.       |
| 3     | Обучение техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение бегу по дистанции и финиш.<br>Развитие силовых качеств: Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Развитие общей выносливости.  |
| 4     | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Обучение низкому старту и бега по прямой.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см). |
| 5     | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.,<br><i>Соединение всех фаз бега.</i><br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости.   |
| 6     | Обучение техники прыжка в длину с места.<br>Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |
| 7     | Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.); общей выносливости.   |
| 8     | Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение разбегу и отталкиванию.</i><br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.                                 |

|       |  |
|-------|--|
| 9     | Обучение техники прыжка в длину с разбега. <i>Обучение приземлению и полетной фазе.</i><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.   |
| 10    | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. <i>Объединение всех фаз.</i><br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств элементами спортивных игр или подвижных игр. Развитие гибкости.  |
| 11    | Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга:<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);<br>- подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору;<br>- наклон вперед из положения стоя (см.). |
| 12    | Повторение техники безопасности на занятиях по Фитнес–аэробике. Требование к одежде и инвентарю.<br>Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Повторение техники измерения ЧСС на занятии. Стрейчинг.  |
| 13-14 | Изучение основ степ-аэробики. Запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 15-16 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross. (шаги без смены лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 17-18 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 19-20 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross, Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога                                  |
| 21    | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 22    | Приём рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;<br>- подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз);<br>- наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).  |
| 23    | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 24    | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-plies (2), Step-lunge (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 25    | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2),  |

|    |   |
|----|---|
|    | Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat, Step-plies (2), Step-lunge (2).  |
| 26 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 27 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.                         |
| 28 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Grape-wine (4), Repeat (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.                              |
| 29 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс. |
| 30 | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательная гимнастика - Бодифлекс.  |
| 31 | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.   |
| 32 | Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 33 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.   |
| 34 | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин;<br>- подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;                            |

## 2 курс 4 семестр

| № п/п | Тема   |
|-------|--|
| 1     | Ознакомление с стилем Zumba. Обучение элементам танца и под ритмичное попурри из латиноамериканских, испанских и африканских танцевальных мелодий. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Упражнения на развитие гибкости.  |
| 2     | Совершенствование элементов танца Zumba. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 3     | Применение элементов Low body с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения – Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 4     | Обучение музыкальной композиции с использованием изученных базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога. |
| 5     | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Каланетик». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.                  |

|       |  |
|-------|--|
| 6     | Суставная гимнастика. Дыхательные упражнения – Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 7     | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.  |
| 8     | Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 9     | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики в среднем темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.                           |
| 10    | Применение элементов Low body с целью укрепление мышц ног, ягодиц, пресса и спины. Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 11    | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.                                  |
| 12-15 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов Фитнес–аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе.<br>Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг».<br>Развитие гибкости по системе йога.  |
| 16-17 | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога.<br>Дыхательные упражнения - Бодифлекс.               |
| 18    | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.  |
| 19-21 | Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 22    | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин.                                  |
| 23-25 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.<br>Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.<br>Развитие гибкости.  |
| 25-27 | Совершенствование техники метания спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м).<br>Развитие физических качеств: общей выносливости.<br>Развитие гибкости.  |
| 28-30 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br>Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз) (ж). Развитие гибкости суставов ног.     |
| 31-32 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж).<br>Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на |

|    |   |
|----|---|
|    | гимнастической скамье (см).   |
| 33 | Приём зачетных нормативов (ГТО):<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) или с разбега (см);<br>- подтягивание из виса на высокой перекладине (м); подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж);<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). |
| 34 | Приём зачетных нормативов (ГТО):<br>- бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- метание спортивного снаряда весом 500 гр. (ж), 700 гр. (м)<br>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |

### 3 курс 5 семестр

| №<br>п/п | Тема   |
|----------|--|
| 1        | Развитие общефизической подготовки (ОФП). Подготовка к ГТО. Антропометрические измерения. Функциональная проба. Определение физического развития студентов.  |
| 2-4      | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м. Развитие силовых качеств: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол раз) (м), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз) (ж). Сгибание и разгибание рук поре лежа на полу (кол раз). Развитие гибкости суставов ног.  |
| 5-7      | Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двух ног. Развитие силовых качеств: Развитие скоростно-силовых качеств средствами спортивных и подвижных игр. Развитие общей выносливости.  |
| 8-10     | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж). Развитие физических качеств: силы: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 мин.); Совершенствование гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).  |
| 11       | Приём рейтинговых контрольных нормативов рейтинга:<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);<br>- подтягивание из виса на высокой перекладине (м), или из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) по выбору;<br>- бег на длинные дистанции 3 км (м), 2 км (ж).<br>- наклон вперед из положения стоя (см.). |
| 12       | Повторение техники безопасности на занятиях по Фитнес–аэробике. Требование к одежде и инвентарю. Повторение техники контроля ЧСС на занятии. Вводное тестирование функциональной подготовленности (степ-тест), физических качеств (гибкость, сила ног, рук, пресса). Стрейчинг.  |
| 13       | Повторение основ степ-аэробики (запрещенные упражнения на занятиях аэробикой. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 14-15    | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross. (шаги без смены лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 16-17    | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие   |

|       |  |
|-------|--|
|       | силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 18    | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: March (4), Mambo (4), V-step, Cross, Step-touch (2), Double Step-touch (2+2) Step-tap (2). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога. |
| 19    | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Развитие гибкости по системе йога.  |
| 20-21 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-plie (2), Step-lunge (2) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Калланетик» стоя и в партере. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 22    | Приём типовых рейтинговых контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.;<br>- подъем ног на 90° из положения лежа на спине в течении 1 мин. (кол. раз);<br>- наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).                      |
| 23    | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat, Step-plie (2), Step-lunge (2).  |
| 24    | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 25-26 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4) (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 27-28 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики: Grape-wine (4), Repeat (шаги со сменой лидирующей ноги). Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Развитие гибкости по системе йога.   |
| 29    | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.  |
| 30    | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.  |
| 31-32 | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики под ритмичную музыку в среднем темпе. Развитие силовых качеств упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.   |
| 33    | Суставная гимнастика. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.   |
| 34    | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные (кол. раз) в течении 1 мин;<br>- подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.;<br>- отжимание (кол. раз.)  |

### 3 курс 6 семестр

| №<br>п/п  | Тема   |
|-----------|--|
| 1         | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в среднем темпе. Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Шейпинг». Совершенствование упражнений на гибкость по системе йога.   |
| 2         | Развитие силовых качеств фитнес упражнениями «Пилатес». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.   |
| 3-4       | Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в среднем темпе, обращая внимание на правильное выполнение каждого элемента. Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения – Бодифлекс.  |
| 5         | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем туловища из положения лежа, ноги фиксированные в течении 1 мин.   |
| 6         | Развитие координации при помощи музыкальной композиции с использованием базовых и альтернативных шагов аэробики: Step-knee (2), Knee-up (4), Grape-wine (4), Repeat. Развитие гибкости по системе йога. Дыхательные упражнения - Бодифлекс.                            |
| 7         | Кардио-тренировка с использованием степ аэробики под ритмичную мелодию в среднем темпе. Развитие силы рук, пресса, спины. Развитие гибкости суставов комплексом йоги.  |
| 8-9       | Развитие силовых качеств упражнениями «Шейпинг». Дыхательные упражнения - Бодифлекс. Развитие гибкости по системе йога.  |
| 10        | Приём контрольных нормативов в избранном виде спорта:<br>- полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.;<br>- отжимания (кол. раз);<br>- подъем ног на 90° из положения лежа (кол. раз) в течении 4 мин.  |
| 12        | Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 100 м.<br>Совершенствование техники метания.<br>Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.  |
| 13        | Совершенствование техники прыжка в длину с места.<br>Совершенствование техники метания.<br>Развитие физических качеств: силы и общей выносливости и гибкости.  |
| 14-<br>15 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции 3 км. (м), 2 км (ж).<br>Развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).   |
| 16        | Приём зачетных нормативов (ГТО):<br>- бег 100 м (с);<br>- прыжок в длину с места толчком двух ног (см);<br>- подтягивание из виса на высокой перекладине (м); из виса лежа на низкой перекладине (ж) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (ж) (по выбору). |
| 17        | Приём зачетных нормативов (ГТО):<br>- поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.).<br>- бег на длинные дистанции 3 км (м) 2 км (ж);<br>- наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).                      |

**Таблица 5. Лабораторные работы (не предусмотрено программой)**

**Таблица 6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины**

| <b>№ п/п</b> | <b>Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение</b>          |
|--------------|--|
| 1.           | Формирование правильной осанки;                                |
| 2.           | Типы фигур   |
| 3.           | Искривление позвоночника, деформация стопы и меры профилактики |
| 4.           | Значение регулярных физических нагрузок                        |
| 5.           | Значение дыхательных упражнений                                |
| 6.           | Рациональное питание: основные компоненты, режим питания       |
| 7.           | Водный баланс в режиме тренировок                              |
| 8.           | Здоровый образ жизни   |
| 9.           | Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь                |
| 10.          | Негативное воздействие наркотиков.                             |
| 11.          | . Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.             |

## 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 (контролируемая компетенция УК-7)

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 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Аэробика). Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

*Таблица 7 Текущий контроль успеваемости по специально-физической подготовке «Аэробике»*

| №<br>п/п | Характеристика<br>направленности<br>тестов                               | Оценка в баллах |         |         |         |            |
|----------|--|-----------------|---------|---------|---------|------------|
|          |  | 1 балл          | 2 балла | 3 балла | 4 балла | 5 баллов   |
| 1        | Полные приседания (кол. раз) в течении 1 мин.                            | менее 12        | 12-15   | 15-20   | 20-25   | более 25   |
| 2        | Подъем ног на 90° из положения лежа на спине (кол. раз) в течении 1 мин. | менее 10        | 10-12   | 12-15   | 15-20   | более 20   |
| 3        | Наклоне вперед из положения стоя на скамейке ноги вместе (см.).          | 0               | + 6-8   | + 8-10  | + 10-15 | более + 15 |

|    |  |          |         |         |         |          |
|----|--|----------|---------|---------|---------|----------|
| 4  | Подъем туловища из положения лежа с фиксированными ногами (кол. раз) в течении 1 мин.                  | 12       | 12-15   | 15-20   | 20-25   | более 25 |
| 5  | Подъем ног за голову руки наверху (кол. раз) в течении 1 мин.  | менее 10 | 10-12   | 12-15   | 15-20   | более 20 |
| 6  | Сгибание и разгибание рук с упора на колени (кол. раз)   | 3        | 5       | 7       | 9       | более 10 |
| 7  | Полные приседания (кол. раз) в течении 4 мин.  | 50-60    | 60-80   | 70-80   | 80-90   | 90-100   |
| 8  | Подъем ног вверх на 90 <sup>0</sup> из положения лежа, руки вдоль туловища (кол. раз) в течении 4 мин. | 40-55    | 55-65   | 65-75   | 75-85   | 85-100   |
| 9  | Обратное отжимание (кол. раз) в течении 30 сек.  | 7        | 10      | 12      | 15      | 20       |
| 10 | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол. раз)  | 6        | 8       | 10      | 12      | 15       |
| 11 | Наклоне вперед из седа ноги вместе (см.).  | 0        | +5      | +8      | +12     | +15      |
| 12 | «Планка»   | 10 сек.  | 20 сек. | 30 сек. | 40 сек. | 1 мин.   |

### **5.1.1. Вопросы по темам дисциплины (контролируемая компетенция УК-7)**

1. Формирование правильной осанки (составления комплекса упражнений);
2. Типы фигур. Определить свой тип фигуры. Как подбирать физические упражнения;
3. Искривление позвоночника, деформация стопы и меры профилактики;
4. Значение регулярных физических нагрузок;
5. Значение дыхательных упражнений;
6. Рациональное питание: основные компоненты, режим питания;
7. Водный баланс в режиме тренировок;
8. Здоровый образ жизни;
9. Борьба с вредными привычками: курение, алкоголь.
10. Негативное воздействие наркотиков.
11. Значение сна, рациональный режим труда и отдыха.

### **5.1.2. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося**

Перечень типовых задач для самостоятельной работы сформирован в соответствии с тематикой практических занятий по дисциплине элективный дисциплина по ФК и С «Аэробика».

#### Примерные темы рефератов по дисциплине

1. Аэробика как средство физического воспитания.
2. Место физической культуры и спорта в жизни современного общества.
3. Гигиенические требования к местам проведения занятий по фитнес-аэробике.
4. Методика развития физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила) на занятиях фитнес-аэробикой.
5. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
6. Методика проведения занятий при нарушении осанки.
7. Основные требования к организации здорового образа жизни.
8. Профилактика травматизма при занятиях фитнес-аэробикой.
9. Значение закаливания для здоровья и методические требования к его организации.
10. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.

### **5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов**

#### *Критерии оценки реферата:*

**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

**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

**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 (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

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

**5.1.4. Оценочные материалы для выполнения докладов по дисциплине** *(не предусмотрено программой).*

**5.1.5. Оценочные материалы для выполнения эссе по дисциплине** *(не предусмотрено программой).*

## **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 можно использовать тестирование. Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

Перечень рейтинговых контрольных нормативов (тестов) для оценки физической подготовленности студентов по физической культуре и спорту в системе текущего и рубежного контроля (**контролируемая компетенция УК-7**).

**Таблица 8 Контрольные нормативы по общей физической подготовке ГТО.**

| №  | Характеристика направленности тестов   | Муж. / Жен | Оценка в баллах    |        |               |             |             |                      |        |               |             |             |
|----|--|------------|--------------------|--------|---------------|-------------|-------------|----------------------|--------|---------------|-------------|-------------|
|    |  |            | 1 курс (16-17 лет) |        |               |             |             | 2-3 курс (18-24 лет) |        |               |             |             |
|    |  |            | (1 б.)             | (2 б.) | Бронз. (3 б.) | Сер. (4 б.) | Зол. (5 б.) | (1 б.)               | (2 б.) | Бронз. (3 б.) | Сер. (4 б.) | Зол. (5 б.) |
| 1. | Бег 100 м (с)  |            |                    |        |               |             |             |                      |        |               |             |             |
|    |  | М          | 15,0               | 14,9   | 14,6          | 14,3        | 13,8        | 15,8                 | 15,4   | 15,1          | 14,8        | 13,5        |
|    |  | Ж          | 18,4               | 18,2   | 18            | 17,6        | 16,3        | 18,0                 | 17,8   | 17,5          | 17,0        | 16,5        |
| 2. | Бег 2 км (мин, сек)  | М          | 10,0               | 9,40   | 9,20          | 8,50        | 7,50        | -                    | -      | -             | -           | -           |
|    |  | Ж          | 12,3               | 12,10  | 11,50         | 11,20       | 9,50        | 12,10                | 11,50  | 11,35         | 11,15       | 10,30       |
| 3. | Бег 3 км (мин, сек)  | М          | 16,0               | 15,3   | 15,10         | 14,40       | 13,10       | 15,00                | 14,30  | 14,00         | 13,30       | 12,30       |
|    |  | Ж          | -                  | -      | -             | -           | -           | -                    | -      | -             | -           | -           |
| 4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                               | М          | 160                | 180    | 200           | 210         | 230         | 190                  | 200    | 215           | 230         | 240         |
|    |  | Ж          | 140                | 150    | 160           | 170         | 185         | 150                  | 160    | 170           | 180         | 195         |
| 5  | Прыжок в длину с разбега (см)  | М          | 320                | 340    | 360           | 380         | 440         | 320                  | 340    | 380           | 390         | 430         |
|    |  | Ж          | 290                | 300    | 310           | 320         | 360         | 230                  | 250    | 270           | 290         | 320         |
| 6  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)                        | М          | 4                  | 6      | 8             | 10          | 13          | 5                    | 7      | 9             | 10          | 13          |
|    | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)                    | Ж          | 5                  | 9      | 11            | 13          | 19          | 6                    | 8      | 10            | 15          | 20          |
| 7  | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз)                       | Ж          | 3                  | 5      | 7             | 9           | 16          | 5                    | 8      | 10            | 12          | 14          |
| 8  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | М          | 0                  | +4     | +6            | +8          | +13         | +0                   | +3     | +6            | +7          | +13         |
|    |  | Ж          | +3                 | +7     | +9            | +10         | +16         | +4                   | +6     | +8            | +11         | +16         |

|           |   |          |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------|---|----------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>9</b>  | <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)</b> | <b>М</b> | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | -  | -  | -  | -  | -  |
|           |   | <b>Ж</b> | 5  | 10 | 20 | 30 | 40 | 26 | 30 | 34 | 40 | 47 |
| <b>10</b> | <b>Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</b>                          | <b>М</b> | 20 | 22 | 27 | 32 | 38 | 10 | 12 | 14 | 17 | 21 |
| <b>11</b> | <b>Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</b>                          | <b>Ж</b> | 7  | 10 | 13 | 17 | 21 | 8  | 10 | 33 | 35 | 37 |

| Оценка       | Критерии оценки   |
|--------------|---|
| «Зачтено»    | <p>– студент знает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры; роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности; ориентируется в теоретическом материале, владеет системой теоретических и практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>- знания имеют ясно понимаемый содержательный уровень, допускается недостаточная структурированность ответа;</p> <p>- студент владеет терминологией, содержание вопроса раскрывается, возможны неточности при ответе на дополнительные вопросы;</p> <p>- ответ студента структурирован, в случае, если в ответе имеются несущественные фактические ошибки, студент способен самостоятельно их исправить с помощью наводящего вопроса;</p> <p>- ответ характеризуется глубиной, полнотой; допускается, что вопрос может быть изложен недостаточно логично;</p> <p>- ответ иллюстрируется примерами;</p> <p>- студент демонстрирует умение аргументированно вести диалоги, научную дискуссию;</p> <p>- допускается, что студент не продемонстрировал способность к интеграции теоретических знаний и практики;</p> <p>- студент получил отметку «зачтено» по результатам итогового тестирования.</p> |
| «Не зачтено» | <p>- обнаружено незнание или непонимание студентом сущностной части вопроса;</p> <p>- содержание вопросов не раскрыто, допускаются существенные фактические ошибки, которые студент не может исправить самостоятельно;</p> <p>- на большую часть дополнительных вопросов по содержанию зачета студент затрудняется дать ответ или не дает верных ответов;</p> <p>- студент получил отметку «не зачтено» по результатам итогового тестирования.</p>  |

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

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам направления.

Критерием оценки уровня сформированности компетенции в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Аэробика) является зачет в 2,4,6 семестрах. Общий балл текущего и рубежного контроля складывается из следующих составляющих (см. приложение 2).

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

*Таблица 9. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

| Результаты обучения<br>(компетенции)  | Основные показатели оценки результатов обучения  | Индикаторы достижения компетенции (для планирования результатов обучения по элементам образовательной программы и соответствующих оценочных средств)            | Виды оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенции  |
|---|--|---|---|
| <b>УК-7</b><br>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p><u>Знать:</u> основы применения избранного вида спортивной деятельности</p> <p><u>Уметь:</u> использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности</p> <p><u>Владеть:</u> средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.</p> | <b>ИД-1_УК-7. 2.</b><br>Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма | <p>Типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7)</p> <p>Типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)</p> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <p><u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни</p> <p><u>Уметь:</u> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности</p> <p><u>Владеть:</u> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деят.-ти</p> | <p><b>ИД-2_УК-7.3.</b><br/>Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p> | <p>Типовые тестовые задания на рейтинг (раздел 5, таблица 7)</p> <p>Типовые тестовые задания на зачет (раздел 5, таблица 8)</p> |
|--|---|--|---|

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Нормативно-законодательные акты

1. Гражданский кодекс РФ: [электронный ресурс]// Доступ из справочной системы «Гарант». <http://www.garantexpress.ru>.

### 7.2. Основная литература

2. Размахова С.Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе: учебное пособие/ Размахова С.Ю. - М.: Российский университет дружбы народов, 2011.- 176 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11532.html>. - ЭБС «IPRbooks»
3. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие/ Третьякова Н.В., Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В.- М.: Издательство «Спорт», 2016.- 280 с.- Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>. - ЭБС «IPRbooks»
4. Тристан В.Г. Физиологические основы физической культуры и спорта. Часть 1 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Тристан В.Г., Корягина Ю.В.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001.— 96 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64982.html>.— ЭБС «IPRbooks»
5. Луценко С.А. Теория и методика физической культуры: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.-Электрон. текстовые данные. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2006. - 53 с. -Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/29997.html>. - ЭБС «IPRbooks»
6. Аэробика : учебное пособие / составитель А. Г. Митрофанова. — 2-е изд. — Вологда : ВоГУ, 2016. — 84 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93131>
7. Фитнес-аэробика : учебно-методическое пособие / Е.В. Серженко, С.В. Плетцер, Т.А. Андреевко, Е.Г. Ткачева. — Волгоград : Волгоградский ГАУ, 2015. — 76 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/76615>
8. Голошапов Б.Р. История физической культуры (10- изд. стер) учебник, 2013.
9. Железняк Ю.Д Методика обучения физической культуре / Под ред. Железняк Ю.Д (1-е изд.) учебник, 2013.
10. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования- М.: Академия, 2012.

11. Серженко Е.В. Фитнес-аэробика: учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / Серженко Е.В., Плетцер С.В., Андреев Т.А. - Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2015. - 76 с.

### *7.3. Дополнительная литература*

12. Фитнес и физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания/ — Электрон. текстовые данные.— Самара: Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 44 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22630.html>.— ЭБС «IPRbooks»
13. Гринева Т.А. Аэробика [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гринева Т.А., Лешева Н.с.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 97 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49951.html>.— ЭБС «IPRbooks»
14. Сапожникова О.В. Фитнес [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сапожникова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2015.— 144 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/68311.html>.— ЭБС «IPRbooks»
15. Методические основы фитнес-аэробики: учебно-методическое пособие / М.З. Федосеева, С.А. Лебедева, Т.А. Иващенко, Д.Н. Давиденко. — Йошкар-Ола : ПГТУ, 2018. — 56 с. — ISBN 978-5-8158-2023-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/112482>
16. Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е.А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «Лань»: [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/56709>
17. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика: Учебное пособие / Под ред. Савельева Л.А. - М.: Человек, 2014. - 148 с. ISBN 978-5-906131-33-1
18. Философия здоровья / Под ред. Ключкова Е.В. - М.: Теревинф, 2015. - 273 с.: ISBN 978-5-4212-0224-0
19. Функциональная тренировка. Спорт, фитнес: Учебно-методическое пособие Общее / Капка Б., Йеневайн О. - М.:Спорт, 2016. - 176 с. ISBN 978-5-906839-14-5

### *7.4. Периодические издания*

20. Физическая культура в школе
21. Журнал «Теория и практика физической культуры»
22. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
23. Спортивная жизнь России
24. Физиология человека

### *7.5. Интернет-ресурсы*

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**

| №п/п | Наименование электронного ресурса  | Краткая характеристика   | Адрес сайта  | Условия доступа                                  |
|------|--|--|--|--|
| 1.   | <b>Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)</b>                               | 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 российских диссертаций; 2800 росс. журналов на безвозмездной основе | <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>  | Полный доступ                                    |
| 2.   | <b>ЭБС «Консультант студента»</b>  | 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><br><a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a> | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)   |
| 3.   | <b>«Электронная библиотека технического вуза» (ЭБС «Консультант студента»)</b> | Коллекция «Медицина (ВО) ГЭОТАР-Медиа. Books in English (книги на английском языке)»   | <a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a>  | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)   |
| 4.   | <b>ЭБС «Лань»</b>  | 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>  | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)   |
| 5.   | <b>ЭБС «Лань»</b>  | Коллекция электронных изданий «ФПУ. 10-11 кл. Изд-во «Просвещение». Общеобразовательные предметы.  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>  | Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)   |
| 6.   | <b>Национальная электронная библиотека РГБ</b>                                 | Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек,  | <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>  | Доступ с электронного читального зала библиотеки |

|     |   |  |  |   |
|-----|---|--|--|---|
|     |   | содержащий<br>4 331 542<br>электронных<br>документов<br>образовательного и<br>научного характера по<br>различным отраслям<br>знаний  |  | КБГУ  |
| 7.  | ЭБС<br>«IPSMART»  | 107831 публикаций, в<br>т.ч.: 19071 – учебных<br>изданий, 6746 –<br>научных изданий, 700<br>коллекций, 343<br>журнала ВАК, 2085<br>аудиоизданий.   | <a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>  | Полный доступ<br>(регистрация по<br>IP-адресам<br>КБГУ)       |
| 8.  | ЭБС<br>«IPSMART»<br>(ЭОР РКИ)                                   | Тематическая<br>коллекция «Русский<br>язык как<br>иностранный»<br>Издательские<br>коллекции:<br>«Златоуст»; «Русский<br>язык. Курсы»;<br>«Русский язык»<br>(Курсы УМК<br>«Русский язык<br>сегодня» - 6 книг) | <a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a><br><a href="http://www.ros-edu.ru/">http://www.ros-edu.ru/</a> | Полный доступ<br>(регистрация по<br>IP-адресам<br>КБГУ)       |
| 9.  | ЭБС «Юрайт»<br>для СПО  | Электронные версии<br>учебной и научной<br>литературы<br>издательств «Юрайт»<br>для СПО и<br>электронные версии<br>периодических<br>изданий по<br>различным областям<br>знаний.                              | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>  | Полный доступ<br>(регистрация по<br>IP-адресам<br>КБГУ)       |
| 10. | ЭБС «Юрайт»<br>для ВО   | Электронные версии<br>8000 наименований<br>учебной и научной<br>литературы<br>издательств «Юрайт»<br>для ВО и электронные<br>версии периодических<br>изданий по<br>различным областям<br>знаний.             | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>  | Полный доступ<br>(регистрация по<br>IP-адресам<br>КБГУ)       |
| 11. | Polpred.com.<br>Новости.<br>Обзор СМИ.<br>Россия и<br>зарубежье | Обзор СМИ России и<br>зарубежья. Полные<br>тексты + аналитика из<br>600 изданий по 53<br>отраслям  | <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>  | Доступ по IP-<br>адресам КБГУ                                 |
| 12. | Президентская<br>библиотека<br>им. Б.Н.<br>Ельцина              | Более 500 000<br>электронных<br>документов по<br>истории Отечества,<br>русской   | <a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>  | Авторизованный<br>доступ из<br>библиотеки<br>(ауд. №115, 214) |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  |  | государственности,<br>русскому языку и<br>праву |  |  |
|--|--|---|--|--|

## ***7.6. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы.***

### ***Методические указания к практическим занятиям.***

Занятия по Аэробике проводятся под музыкальное сопровождение. Этот раздел включает упражнения на развитие всех мышечных групп рук, ног, шеи, туловища. Особое внимание уделяется проработке мышечного корсета позвоночника, формированию у детей правильной осанки. Упражнения на протяжении всей партерной части выполняются, как правило, методом «нон-стоп», то есть без интервалов отдыха, что значительно повышает плотность занятия. В случае поточно-серийного метода пауза между сериями заполняется стретчингом. Первое условие подготовленности мышц для стретчинга - повышение их температуры. Это достигается выполнением аэробных упражнений. Эффективность развития гибкости будет зависеть от длительности нахождения мышцы в растянутом состоянии. Основные упражнения выполняются сидя и лежа. Необходимо следить за спокойным дыханием и расслабленной позой. Все базовые движения могут выполняться в различных плоскостях: сагиттальной, фронтальной, горизонтальной. Существуют различные вариации из сочетания базовых движений: скрестный шаг в сторону (grape - wine); шаг ноги врозь - вместе (v -step); приставной шаг (step touch) и др.

На занятии необходимо использовать сочетание статических и динамических упражнений, а также дыхательных упражнений с релаксацией, стретчингом и средствами психоэмоциональной регуляции.

Танцевально-хореографические упражнения имеют самостоятельное значение при решении конкретной двигательной задачи, а также играют вспомогательную роль как связывающие элементы в двигательной композиции, специально подготовительные или разминочные упражнения, для эстетического оформления занятия, средства для активного переключения с одного вида упражнения на другой. Таким образом, отдельные танцевально-хореографические элементы, классические элементы и их комбинация, выполняемые с красивой осанкой, изяществом и выразительностью, должны служить эффективным оздоровительно-развивающим средством танцевальной аэробики.

В качестве базовых средств развития психологической подготовки используются:

- развитие важных психических функций и качеств: внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие профессионально важных способностей: координации, музыкальности, эмоциональности, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств: любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности;
- формирование умений: регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям.

### ***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. 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.

Самостоятельная работа должна быть направлена на систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов и способствовать углублению и расширению теоретической подготовки; развитие познавательных способностей и активности студентов: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию физических качеств.

Самостоятельная работа студентов должна основываться на следующих принципах:

- развития творческой деятельности;
- целевого планирования;
- личностно-деятельностного подхода.

### ***Методические рекомендации по написанию реферата***

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Требования к реферату: Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20 мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). 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

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. Уровень оригинальности текста – 50 %

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий практического 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 практического типа имеются:

- ✓ стадион (110х90м)
- ✓ спортивный зал;
- ✓ скакалки;
- ✓ гимнастические коврики – 30 штук;
- ✓ гимнастические скамейки.

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

- программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ);

- программное обеспечение для работы с PDF-документами. ABBYY FineReader 15 Business;

- программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12;

- офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный.

*свободно распространяемые программы:*

- Web Browser – Firefox;
- AcademicMarthCADLicense - математическое программное обеспечение, которое позволяет выполнять, анализировать важнейшие инженерные расчеты и обмениваться ими;
- 7zip - программ для сжатия и распаковки файлов;
- AdobeReader– программа для чтения PDF файлов;
- DjvuReader – приложения для распознавания, конвентирования и работы с Djvu файлами.

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

Для обучающихся 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 обучающихся 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/экзамене присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает

занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание);

- зачет/экзамен 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, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- 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.

## Приложение 1

В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23 балла;

2 рейтинг – 23 балла;

3 рейтинг – 24 балла.

При подсчете баллов учитываются: посещаемость занятий, сдача рубежных нормативов (тестирование).

*Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения*

| №<br>п/п | Контрольные мероприятия  | Максимальный балл | Распределение по контрольным точкам |
|----------|--|-------------------|-------------------------------------|
| 1        | Посещение занятий  | 10                | 3 + 3 +4                            |
| 2        | Тестирование   | 45                | 15 + 15 +15                         |
| 3        | Иные формы контроля (элементы активности на занятии, реферат и т.д.) | 15                | 5 + 5 + 5                           |
| Итого:   |  | 70                | 23 + 23+ 24                         |

**Шкала оценивания планируемых результатов обучения**

| Семестр | Шкала оценивания  |   |
|---------|---|---|
|         | Незачтено<br>(36-60)  | Зачтено<br>(61-70)  |
| 2,4,6   | Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачёте не ответил ни на один вопрос. | Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете представил полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй.<br>Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете дал полный ответ на один вопрос или частично ответил на оба вопроса.<br>Студенту, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «зачтено» без сдачи зачёта. |

**Критерии оценки качества освоения дисциплины**

| Баллы<br>(рейтинговой<br>оценки) | Результат<br>освоения                         | Требования уровню сформированности компетенций   |
|----------------------------------|---|--|
| 62-70                            | Зачтено<br>(без<br>процедуры<br>сдачи зачета) | Обучающийся освоил знания, умения и навыки входящие в состав компетенций:<br>УК-7 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности                              |
| 36-61                            | Зачтено<br>(с<br>процедурой<br>сдачи зачета)  | Обучающийся проявляет компетенции УК-7, но не в полном объеме входящих в их состав действий. Обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы. |
| менее 36<br>балла                | не зачтено                                    | Компетенции не сформированы  |

**«Зачтено»** выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему полное, всестороннее, осознанное правильное знание программного материала и изложившему ответ логично, грамотно, убедительно, готового к дальнейшему профессиональному совершенствованию.

При ответе обучающийся может допустить некоторые неточности, негрубые ошибки, затрудняться в самостоятельном изложении материала, но правильно отвечать на задаваемые ему вопросы, в результате наводящих вопросов с помощью преподавателя исправлять допущенные ошибки и неточности.

**«Не зачтено»** может быть выставлено обучающемуся, обнаружившему неполное, неосознанное знание учебно-программного материала, допускающему грубые ошибки, неспособному самостоятельно изложить ответ на вопрос, отвечающему неправильно или не дающему ответ на заданные вопросы. Демонстрируемый уровень знаний не может быть признан достаточным для профессиональной деятельности.