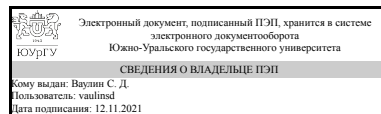


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Политехнический институт



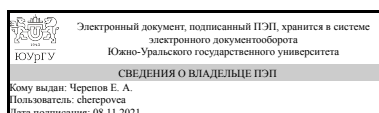
С. Д. Ваулин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.Ф.05.02 Фитнес  
для направления 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы  
уровень Бакалавриат  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Физическое воспитание и здоровье

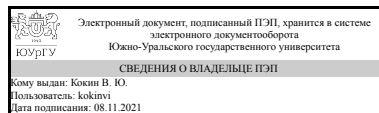
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 23.03.02 Наземные транспортно-технологические комплексы, утверждённым приказом Минобрнауки от 07.08.2020 № 915

Зав.кафедрой разработчика,  
д.пед.н., доц.



Е. А. Черепов

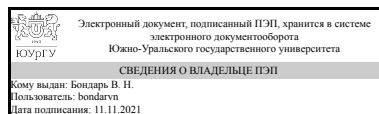
Разработчик программы,  
к.пед.н., доц., доцент (кн)



В. Ю. Кокин

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.техн.н., доц.



В. Н. Бондарь

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью изучения дисциплины "Фитнес" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участие в соревнованиях по аэробике и шейпингу, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и фитнеса;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ фитнеса и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях фитнесом (аэробика, шейпинг);
- овладение системой практических умений и навыков в фитнесе, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по фитнесу в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в фитнесе, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

### **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина "Фитнес» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания в виде элективных курсов, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие виды по выбору: шейпинг, аэробика. Каждый вид содержит в себе обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к различным видам спорта силовой направленности. Содержит следующий перечень основных тем: - физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса: - основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья; - психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности; - общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг); -

основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (аэробика, шейпинг); - спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (аэробика, шейпинг); - самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом. Практический раздел включает в себя следующие темы фитнеса (шейпинг, аэробика): общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), техническая подготовка, методическая подготовка. Состоит из двух подразделов: - методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; - учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самодетельности в физической культуре и фитнесе в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает: определения ключевых понятий и терминов; особенности подготовки и экипировки для различных видов спорта и фитнеса; влияние упражнений на различные мышцы и органы; наиболее часто встречающиеся спортивные травмы и способы оказания первой помощи; нормы и требования, предъявляемые к комплексам упражнений для людей различных возрастных групп; методы врачебного и самоконтроля перед, во время и после тренировки</p> <p>Умеет: выбирать вид фитнеса на основании консультации с врачом, правильно составлять индивидуальный комплекс физических упражнений (учитывая пол, возраст, состояние здоровья), использовать различные техники и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия, составлять сбалансированное меню для нормализации веса, использовать косметические средства для коррекции фигуры</p> <p>Имеет практический опыт: составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности</p>

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	1.О.00 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 289,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	16	8	8	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	272	56	56	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	38,75	7,75	7,75	7,75	7,75	7,75
с применением дистанционных образовательных технологий	0					
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр)	7	0	0	0	7	0
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 2-й семестр)	7	0	7	0	0	0
Домашнее задание - выполнение ТЗ	3,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 5-й семестр)	7	0	0	0	0	7
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр)	7	0	0	7	0	0
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 1-й семестр)	7	7	0	0	0	0
Консультации и промежуточная аттестация	1,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объём аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР

1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг)	130	0	130	0
2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг).	88	0	88	0
3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	40	0	40	0
4	Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	14	0	14	0
5	Теоретическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг)	16	16	0	0

## 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	5	Тема 1. Физическая культура и фитнес в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Социально-биологические основы физической культуры и фитнеса.	2
2	5	Тема 2. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры и фитнеса в обеспечении здоровья.	2
3	5	Тема 3. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Фитнес как средство регуляции работоспособности и здоровьесбережения студента в учебной деятельности	2
4	5	Тема 4 (Часть 1). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	2
5	5	Тема 4 (Часть 2). Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг).	2
6	5	Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методика самостоятельных занятий фитнесом (аэробика, шейпинг).	2
7	5	Тема 6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания. Особенности занятий фитнесом (аэробика, шейпинг)	2
8	5	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Простейшие методы самоконтроля при занятиях фитнесом.	2

## 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	2
2	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения.	2
3-5	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У.	6

		без предметов. Комплекс упражнений №1 (базовые шаги) раздела аэробика.	
6-8	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №2 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
12-14	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
17-19	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
20-22	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №4 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
25-27	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений №4 (базовые шаги) раздела аэробика.	6
29	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №№1,2 (базовая комбинация) раздела аэробика.	2
33-35	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №3 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
37-39	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. с предметами (гантели, эластичная лента). Комплекс упражнений №4 (базовая комбинация) раздела аэробика.	6
43-45	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).	6
47-49	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).	6
50-52	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор).	6
53-54	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	4
55-56	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	4
57-58	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Выполнение контрольных упражнений для оценки физического состояния на начало 3-го семестра (бег на 100 и 1000 м, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту).	4
59-60	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	4
81-83	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 3(мышцы спины и плечевого пояса)	6
84-86	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	6
87-88	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У., Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели,	4

		приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы).	
89	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Базовая комбинация (на выбор). Комплекс упражнений силовой направленности по зонам. Зона 2 (мышцы живота)	2
113-114	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе)	4
115-117	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 2 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	6
118	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	2
119-120	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов второго курса - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 и 1000 м., подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа).	4
121-122	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	4
123-124	1	Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 3 упражнения на одну группу мышц в каждом комплексе).	4
62-64	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития амплитуды и гибкости, упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.	6
65-67	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.	6
68-70	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод)	6
71-73	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.	6
74-76	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях.	6
93-95	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития амплитуды и гибкости, упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве).	6
96-98	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного	6

		упражнения, круговой метод).	
99-101	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития амплитуды и гибкости, упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве	6
102-104	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод)	6
105-107	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и на тренажерах.	6
108-110	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и на тренажерах.	6
111-112	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнение контрольных упражнений: - выполнить 8-10 упражнений с методическим обоснованием на различные группы мышц на выбор	4
125-126	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах.	4
128-130	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах.	6
132-134	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах.	6
136	2	Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнить 45-ти минутную программу по аэробике с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. Выполнить 45-ти минутную программу по шейпингу с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия.	2
9-11	3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) О.Р.У. Обучение элементам техники базовых шагов, исходное положение (И.П.), Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	6
15-16	3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) О.Р.У. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения. Обучение элементам техники базовых шагов, исходное положение (И.П.), Подводящие" упражнения и имитация движений.	4
23-24	3	Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение элементам техники базовых шагов. Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения.	4
30-32	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение базовым элементам аэробики. основным видам передвижений. Обучение базовым комбинациям без движения руками.	6
40-42	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение базовым элементам аэробики и их	6



		разновидностям, основным видам передвижений. Обучение базовым комбинациям с движениями рук.	
77	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). Хореографическая подготовка (общая характеристика средств, пути конструирования комбинаций и музыка в аэробике.)	2
78-80	3	Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) совершенствование базовых шагов аэробики низкой и высокой ударности, интенсивности, движения руками низкой, средней и высокой амплитуды. Совершенствование разнообразных видов передвижений.	6
91-92	3	Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц.	4
135	3	Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц.	2
28	4	Методическая подготовка. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения в аэробике и шейпинге. Определение пропорциональности и типа телосложения, роста-весовые индексы, общая диагностическая карта.	2
36	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.) при занятиях аэробикой и шейпингом.	2
46	4	Методическая подготовка. Методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств фитнеса для их направленной коррекции.	2
61	4	Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг).	2
90	4	Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д.	2
127	4	Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания в фитнесе (аэробика и шейпинг).	2
131	4	Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств катаболической и анаболической тренировки для развития физических качеств.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393 ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5--83; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 5--139	4	7
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 2-й семестр)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5--54; ЭУМД, доп.	2	7

	лит. 4, с. 4--47		
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 21, с. 406--414; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5--83; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 140-178	5	0,75
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 5-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 21, с. 406--414; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5--83; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 140-178	5	7
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр)	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5--83; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 5--139	3	7
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109 ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5--54; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--47	1	0,75
Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 1-й семестр)	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109 ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5--54; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--47	1	7
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393 ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5--83; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 5--139	4	0,75
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5--83; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 5--139	3	0,75
Домашнее задание - выполнение ТЗ	ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5--54; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--47	2	0,75

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 1	60	100	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы,	зачет

					<p>гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 20 заданий. Каждое ДУТЗ оценивается от 1 до 5 -ти баллов</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной</p>
--	--	--	--	--	---

						физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	
2	1	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3 (тех.)	60	35	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 7 заданий. Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;</p> <p>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;</p> <p>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;</p> <p>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;</p> <p>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>	зачет
3	1	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий	60	5	<p>На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в 1-м семестре – 1 задание. Выполненное МПЗ оценивается</p>	зачет

					<p>от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов - 1. Знание основ методики тренировки в фитнесе и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Фитнес»;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Фитнес»</p> <p>5. Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Фитнес» используется фрагментарно.</p> <p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по фитнесу.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в фитнесе и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Фитнес».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу.</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>		
4	1	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	<p>В первом семестре на 1 и 2-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 1-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 2-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0.</p>	зачет
5	1	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка</p>	зачет

						включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных.	
6	1	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	1	15	Бонусные баллы засчитываются только в том случае, если рейтинг студента, полученный по результатам текущего контроля, равен или больше 60% 1. Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях структурного подразделения - 5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
7	1	Промежуточная аттестация	Зачёт	1	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки;	зачет

					<p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>0 баллов - неявка студента на КРМ. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и</p>
--	--	--	--	--	---



					методико-практические знания по дисциплине. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.	
8	1	Текущий контроль	Опрос по темам 1,2,3,4 лекционного курса	60	20	зачет

В 1-м семестре проводится лекционный курс по темам 1,2,3,4. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 4 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются от 1 до 5 баллов.

5 баллов -

1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;
2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;
3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;
4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине;
5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.

4 балла -

1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;
2. Знание основ тренировки и самоподготовки;
3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;
4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;
5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.

3 балла -

1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;
2. Нет дополнений к изученному материалу;
3. Недостаточно полны знания и умения

					<p>по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3. Методические ошибки тренировок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>0 баллов - отсутствие знаний по изучаемой теме.</p>		
9	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП).	60	100	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 20 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует</p>	зачет

					<p>целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>
--	--	--	--	--	---

10	2	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3 (тех.)	60	30	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 6 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;</p> <p>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;</p> <p>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;</p> <p>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;</p> <p>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>	зачет
11	2	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	10	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет во 2-м семестре – 2 задания. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в фитнесе и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и</p>	зачет

					<p>др.) по теме «Фитнес»;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Фитнес»</p> <p>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Фитнес» используется фрагментарно.</p> <p>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по фитнесу.</p> <p>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в фитнесе и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Фитнес».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу.</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>		
12	2	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	<p>Во 2-м семестре на 63 и 64-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 1-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 2-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p>	зачет
13	2	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных.</p>	зачет
14	2	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и	1	15	<p>Бонусные баллы засчитываются только в том случае, если рейтинг студента, полученный по результатам текущего</p>	зачет

			спортивных мероприятиях		контроля, равен или больше 60% 1. Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	
15	2	Промежуточная аттестация	Зачёт	1	5 При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки; 3. Знание методов оценки двигательной подготовленности; 4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки; 5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.	зачет

					<p>3 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</li> <li>2. Нет дополнений к изученному материалу;</li> <li>3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</li> <li>5. Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</li> </ol> <p>2 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</li> <li>2. Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</li> <li>3. Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</li> </ol> <p>1 балл -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</li> <li>2. Отсутствуют формулировки определений, понятий.</li> <li>3. Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</li> <li>4. Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</li> </ol> <p>0 баллов - неявка студента на КРМ. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>	
--	--	--	--	--	---	--



16	2	Текущий контроль	Краткий опрос по темам 5, 6,7,8 лекционного курса	60	20	<p>Во 2-м семестре проводится лекционный курс по темам 5,6,7,8. По окончании каждой лекции проводится письменный опрос студентов по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 4 темы. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</li> <li>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</li> <li>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине;</li> <li>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</li> </ol> <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</li> <li>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;</li> <li>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</li> <li>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</li> </ol> <p>3 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</li> <li>2.Нет дополнений к изученному материалу;</li> <li>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</li> <li>5.Не определена практическая</li> </ol>	зачет
----	---	------------------	---	----	----	--	-------

					<p>направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>0 баллов - отсутствие знаний по изучаемой теме.</p>		
17	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП).	60	60	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет –12 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог</p>	зачет

					<p>воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
18	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2 (СФП)	60	75	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ</p>	зачет

					<p>соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 15 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.		
19	3	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3 (тех.)	60	20	На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 4 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог; 4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог; 3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи; 2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена; 1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.	зачет
20	3	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	5	На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в 3-м семестре – 1 задание. Выполненное МПЗ оценивается	зачет

					<p>от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов - 1. Знание основ методики тренировки в фитнесе и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Фитнес»;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Фитнес»</p> <p>5. Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Фитнес» используется фрагментарно.</p> <p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по фитнесу.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в фитнесе и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Фитнес».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу.</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>		
21	3	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	<p>В 3-м семестре на 65 и 66-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 65-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 66-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p>	зачет
22	3	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка</p>	зачет

						включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных.	
23	3	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	1	15	Бонусные баллы засчитываются только в том случае, если рейтинг студента, полученный по результатам текущего контроля, равен или больше 60% 1. Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях структурного подразделения - 5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	зачет
24	3	Промежуточная аттестация	Зачёт	1	5	При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов. 5 баллов - 1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме; 2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу; 3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»; 5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4 балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности; 2. Знание основ тренировки и самоподготовки;	зачет



					<p>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объеме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>0 баллов - отсутствие студента на КРМ. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и</p>
--	--	--	--	--	---

					<p>методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>	
25	4	Текущий контроль	<p>Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП).</p>	60	<p>45</p> <p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет –9 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный)</p>	зачет

					<p>между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
26	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2 (СФП)	60	100	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 20 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении</p>	зачет

					<p>интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
27	4	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3 (тех.)	60	10	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 2 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны,</p>	зачет

						<p>действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;</p> <p>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;</p> <p>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;</p> <p>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;</p> <p>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>	
28	4	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	30	15	<p>В 4-м семестре на 127 и 128-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 127-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 128-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма баллов не учитывается = 0</p>	зачет
29	4	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных.</p>	зачет
30	4	Бонус	Участие в	1	15	Бонусные баллы засчитываются только в	зачет

			физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях		том случае, если рейтинг студента, полученный по результатам текущего контроля, равен или больше 60% 1. Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.	
31	4	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	5 На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в 4-м семестре – 1 задание. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов. 5 баллов - 1. Знание основ методики тренировки в фитнесе и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью; 2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Фитнес»; 3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»; 4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Фитнес» 5. Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.  4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок фитнесе и методов самоконтроля; 2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма; 3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Фитнес» используется фрагментарно.	зачет

					<p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по фитнесу.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в фитнесе и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Фитнес».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу.</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>		
32	4	Проме-	Зачёт	1	5	При неудовлетворённости студента	зачет

		<p>жуточная аттестация</p>			<p>результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов.</p> <p>5 баллов -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</li> <li>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</li> <li>3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»;</li> <li>5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</li> </ol> <p>4 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</li> <li>2. Знание основ тренировки и самоподготовки;</li> <li>3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;</li> <li>4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;</li> <li>5. Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</li> </ol> <p>3 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</li> <li>2. Нет дополнений к изученному материалу;</li> <li>3. Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</li> <li>4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</li> <li>5. Не определена практическая направленность полученных знаний и</li> </ol>	
--	--	----------------------------	--	--	---	--



					<p>связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</li> <li>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</li> <li>3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</li> </ol> <p>1 балл -</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</li> <li>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</li> <li>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</li> <li>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</li> </ol> <p>0 баллов - неявка студента на КРМ. Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля.</p>		
33	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП).	60	20	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 4 задания. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует</p>	зачет

					<p>целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>
--	--	--	--	--	---

34	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2 (СФП)	60	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 9 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;</p> <p>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;</p> <p>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;</p> <p>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для</p>	зачет
----	---	------------------	--	----	--	-------

					<p>поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.</p> <p>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>		
35	5	Текущий контроль	Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 3 (тех.)	60	5	<p>На учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 1 задание. Выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;</p> <p>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;</p> <p>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;</p> <p>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;</p> <p>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.</p> <p>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.</p>	зачет

36	5	Текущий контроль	Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.)	60	<p>На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет во 5-м семестре – 2 задания. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.</p> <p>5 баллов - 1. Знание основ методики тренировки в фитнесе и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;</p> <p>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Фитнес»;</p> <p>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Фитнес»</p> <p>5. Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;</p> <p>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Фитнес» используется фрагментарно.</p> <p>4. При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки;</p> <p>5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по фитнесу.</p> <p>3 балла - 1. Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;</p> <p>3. Недостаточно сформированы умения</p>	зачет
----	---	------------------	---	----	--	-------

					<p>по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;</p> <p>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в фитнесе и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;</p> <p>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Фитнес».</p> <p>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;</p> <p>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу.</p> <p>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;</p> <p>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.</p> <p>3. Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу.</p> <p>Невыполненное МПЗ соответствует 0.</p>		
37	5	Текущий контроль	Выполнение контрольных нормативов по СФП	30	5	<p>В 5-м семестре на 136-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения уровня специальной физической подготовленности (СФП). За выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. За невыполненный норматив 0 баллов.</p>	зачет
38	5	Текущий контроль	Компьютерное тестирование	10	10	<p>Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт</p>	зачет

						лучшая попытка из 3-х возможных.	
39	5	Бонус	Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях	1	15	<p>Бонусные баллы засчитываются только в том случае, если рейтинг студента, полученный по результатам текущего контроля, равен или больше 60%</p> <p>1. Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях структурного подразделения -5 баллов; 2. Участие в спортивно-массовых мероприятиях ЮУрГУ - 10 баллов 3. Участие в спортивных мероприятиях в составе сборных команд ЮУрГУ по видам спорта - 15 баллов; 4. Выполнение нормативов комплекса ГТО на серебряный знак (с предоставлением удостоверения)- 6 баллов; 5. Выполнение нормативов комплекса ГТО на золотой знак (с предоставлением удостоверения)- 8 баллов.</p>	зачет
40	5	Промежуточная аттестация	Зачёт	1	5	<p>При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка – 5 баллов.</p> <p>5 баллов -</p> <p>1. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;</p> <p>2. Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;</p> <p>3. Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»;</p> <p>5. Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.</p> <p>4 балла -</p> <p>1. Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;</p> <p>2. Знание основ тренировки и самоподготовки;</p> <p>3. Знание методов оценки двигательной подготовленности;</p> <p>4. При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные</p>	зачет

					<p>ошибки;</p> <p>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.</p> <p>3 балла -</p> <p>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;</p> <p>2.Нет дополнений к изученному материалу;</p> <p>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;</p> <p>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;</p> <p>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.</p> <p>2 балла -</p> <p>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;</p> <p>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;</p> <p>3.Методические ошибки трактовки основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.</p> <p>1 балл -</p> <p>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;</p> <p>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.</p> <p>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;</p> <p>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.</p> <p>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.</p> <p>0 баллов - отсутствие студента на КРМ. Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам</p>	
--	--	--	--	--	---	--





	<p>наиболее часто встречающиеся спортивные травмы и способы оказания первой помощи; нормы и требования, предъявляемые к комплексам упражнений для людей различных возрастных групп; методы врачебного и самоконтроля перед, во время и после тренировки</p>																																					
УК-7	<p>Умеет: выбирать вид фитнеса на основании консультации с врачом, правильно составлять индивидуальный комплекс физических упражнений (учитывая пол, возраст, состояние здоровья), использовать различные техники и методы релаксации, применять дыхательные упражнения для оздоровления организма, выполнять приемы самомассажа с целью оздоровления и улучшения самочувствия, составлять сбалансированное меню для нормализации веса, использовать косметические</p>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+



		электронной форме	
1	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/56709">https://e.lanbook.com/book/56709</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика : учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 276 с. — ISBN 978-5-00102-229-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/167673">https://e.lanbook.com/book/167673</a>
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2019. — 88 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/142465">https://e.lanbook.com/book/142465</a>
4	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/151154">https://e.lanbook.com/book/151154</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

Нет

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Практические занятия и семинары	ЛАМ (УСК)	Беговые дорожки, секундомер.
Практические занятия и семинары	120 (ДС)	Набор гантелей разного веса от 2,0 кг до 16 кг. - 24 пары, тренажёры маятникового, ползункового типов, пневмотренажёры, блочные устройства, гимнастические скамьи, "шведские" стенки, весы медицинские, диски для штанги разного веса от 1,125 г. до 10 кг - 30 пар комплектов, консольные рамы для подтягивания и разгибания рук, тренажёр с Т-образным грифом и др. Резиновые жгуты, экспандеры, утяжелители, мячи, стэпы, вибромассажёры - 3 шт., гимнастические палки, скакалки, стерео - и видео- аппаратура, велотренажёры - 3 шт., третбан т1- шт., зеркала. Рулетки для измерения, кистевые динамометры, стойка для измерения роста. спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной подготовленности