

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И. Т. ТРУБИЛИНА»**

**УЧЕТНО – ФИНАНСОВЫЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан учетно-финансового  
факультета, профессор

С.В. Бондаренко

29 мая 2023 г.



**Рабочая программа дисциплины**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Аэробика и фитнес аэробика**

**Специальность**

**38.05.01 Экономическая безопасность**

**Специализация**

**«Финансовая безопасность в агробизнесе»**

**Уровень высшего образования**

**специалитет**

**Форма обучения**


**очная, заочная**

**Краснодар**

**2023**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – специалитет по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 14 апреля 2021 г. № 293.

Автор:  
Доцент, к.п.н.

  
С.А. Евтых

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 17.04.2023 г., протокол № 10.

Заведующий кафедрой  
к.э.н., доцент


  
А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии учетно-финансового факультета от «11» мая 2023 г., протокол № 9.

Председатель  
методической комиссии канд.  
экон. наук, доцент

  
И. Н. Хромова

Руководитель  
основной профессиональной  
образовательной программы  
канд. экон. наук, профессор

  
З. И. Кругляк

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» 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.

### **Задачи**

— сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

— развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.

— обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.

— сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.

— развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

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

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по специальности 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Финансовая безопасность агробизнеса».

## 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	222	2
— лекции		
— практические - лабораторные	216	
— внеаудиторная		
— зачет	6	2
— экзамен		
— защита курсовых работ (проектов)		
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	326
— курсовая работа (проект)		
— прочие виды самостоятельной работы		
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328
в том числе в форме практической подготовки		

## 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной формы обучения и на 1 курсе в 1, 2 семестре по учебному плану заочной формы обучения.

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
1.	Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на	УК-7	1	10	5

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
	тридцать два счета.				
2.	Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка.	УК-7	1	8	5
3.	Методы ведения классов аэробики. Терминология.	УК-7	1	10	4
4.	Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.	УК-7	1	8	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.	УК-7	2	8	5
2.	Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика.	УК-7	2	10	5
3.	Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).	УК-7	2	10	5
4.	Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.	УК-7	2	8	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	19
1.	Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	УК-7	3	8	5
2.	Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.	УК-7	3	8	5
3.	Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике.	УК-7	3	10	5
4.	Обучение хореографическим	УК-7	3	10	4

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
	упражнениям на степях.				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	19
1.	Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка.	УК-7	4	8	5
2.	Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.	УК-7	4	8	5
3.	Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.	УК-7	4	10	4
4.	Безопасность выполнения упражнений на стенах.	УК-7	4	10	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	18
1.	Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	УК-7	5	8	4
2.	Совершенствование хореографических упражнений.	УК-7	5	10	4
3.	Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.	УК-7	5	10	4
4.	Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.	УК-7	5	8	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	16
1.	Постановочная работа корпуса.	УК-7	6	8	4
2.	Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности.	УК-7	6	8	4
3.	Аэробные дорожки.	УК-7	6	10	4
4.	Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнении упражнений.	УК-7	6	10	4
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				36	16
<b>Итого</b>				<b>216</b>	<b>106</b>

## Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
1.	Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обучение, составление, комбинации из четырех музыкальных квадратов на тридцать два счета.	УК-7	1		20
2.	Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка.	УК-7	1		20
3.	Методы ведения классов аэробики. Терминология.	УК-7	1		20
4.	Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.	УК-7	1		20
5.	Постановочная работа корпуса.	УК-7	1		15
6.	Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности.	УК-7	1		15
7.	Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.	УК-7	1		20
8.	Силовые упражнения, развитие силы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика.	УК-7	1		20
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>					150
9.	Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.	УК-7	2		20
10.	Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.	УК-7	2		20
11.	Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в	УК-7	2		20

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
	степ-аэробике.				
12.	Обучение хореографическим упражнениям на степях.	УК-7	2		14
13.	Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).	УК-7	2		20
14.	Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.	УК-7	2		20
15.	Совершенствование хореографических упражнений.	УК-7	2		20
16.	Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.	УК-7	2		20
17.	Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.	УК-7	2		22
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР					176
Итого					326

## **6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>, кафедра физвоспитания, №32

2. Печерский С. А., Соболев Ю. В., Абуладзе П. В., Плотников Д. С. Подвижные игры / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №42



## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
-----------------	---

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

1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	Элективные курсы по физической культуре и спорту
8	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

### 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	
<i>УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</i>					
УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Контрольные нормативы

УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые ошибки	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат Рубежная контрольная работа (для заочной формы обучения) Контрольные нормативы
--	--	---	--	---	--

### **7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО**

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

*Для текущего контроля*

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

В соответствии с учебным планом обучающиеся заочной формы обучения выполняют письменную рубежную контрольную работу. По итогам выполнения контрольной работы оцениваются компетенции УК-7. Рубежная контрольная работа выполняется строго по вариантам. Для ее выполнения обучающимся предлагаются задания, в которых необходимо раскрыть указанные темы. Вариант задания определяется по первой букве фамилии.

*Задания для рубежной контрольной работы (для заочной формы обучения)*

#### **Вариант 1**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв А - З**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

**Тема 2.** Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

**Тема 3.** Двигательная активность и здоровье.

### **Вариант 2**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв И – П**

**Тема 1.** Гиподинамия и ее последствия

**Тема 2.** Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Тема 3.** Значение утренней гимнастики

### **Вариант 3**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Р – Ч**

**Тема 1.** Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и их краткая характеристика

**Тема 2.** Зачем нужны занятия физической культурой

**Тема 3.** Физические упражнения в режиме труда и отдыха

### **Вариант 4**

**Для студентов, фамилии которых начинаются с букв Ш – Я**

**Тема 1.** Влияние физических упражнений на работоспособность

**Тема 2.** Физические упражнения при гипертонии

**Тема 3.** Физические упражнения как фактор профилактики против болезней

*Для промежуточного контроля*

**Задания для зачета**

### **Контрольные нормативы по аэробике и фитнес-аэробике**

#### **Девушки**

<b>Наименование нормативов</b>	<b>Критерии оценки</b>		
	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовл.</b>
<b>I семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	17,0	17,9	18,7
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	40	30	20
Тест на общую выносливость - бег 2000м.	11,15	11,50	12,15

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
/мин. сек./			
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	8	6	4
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	60	50	40
Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	10	8
<b>II семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	16,7	17,2	17,9
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	50	40	30
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	11,10	11,40	12,05
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	10	8	6
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	70	60	50
Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	10	8
<b>III семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	16,0	16,6	17,2
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	60	50	40
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	11,05	11,30	12,00
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	12	10	8
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	80	70	60
Наклон вперёд из положения сидя (см)	14	12	10
<b>IV семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,6	16,3	17,0
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	70	60	50

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,55	11,15	11,45
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	14	12	10
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	90	80	70
Наклон вперёд из положения сидя (см)	14	12	10
<b>V семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,0	15,8	16,6
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	80	70	60
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,45	11,05	11,35
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	16	14	12
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	100	90	80
Наклон вперёд из положения сидя (см)	16	14	12
<b>VI семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	14,5	15,3	16,1
Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз).	90	80	70
Тест на общую выносливость - бег 2000м. /мин. сек./	10,35	10,55	11,25
Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой).	18	16	14
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	110	100	90
Наклон вперёд из положения сидя (см)	16	14	12

#### Юноши

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
<b>I семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	15,0	15,3	15,6
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	9	7	5
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	13,20	13,40	14,00
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	9	6	3
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	60	50	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	32	26	20
<b>II семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	14,7	15,0	15,3
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	11	9	7
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	13,10	13,30	13,50
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	12	9	6
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	70	60	50
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	38	32	26
<b>III семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	14,4	14,7	15,0
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	13	11	9
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	13,00	13,20	13,40

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	15	12	9
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	80	70	60
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	44	38	32
<b>IV семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	14,1	14,4	14,7
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	15	13	11
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	12,55	13,05	13,35
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	18	15	12
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	90	80	70
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	50	44	38
<b>V семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	13,8	14,1	14,5
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	17	15	13
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	12,45	12,55	13,15
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	21	18	15
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	100	90	80
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	56	50	44
<b>VI семестр</b>			
Тест на скоростно-силовую подготовлен-	13,0	13,6	13,8

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
Скорость бег 100 м /сек./			
Тест на силовую подготовленность подтягивание на перекладине (кол-во раз).	19	17	15
Тест на общую выносливость - бег 3000м. /мин. сек./	12,25	12,45	12,55
Тест на гибкость, наклон вперед в положении стоя (см)	24	21	18
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	110	100	90
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	62	56	50

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично;



допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### **Критерии оценки выполнения рубежной контрольной работы (для обучающихся заочной формы обучения):**

Контрольная работа оценивается «зачтено» и «не зачтено». Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Оценка «не зачтено» должна соответствовать параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»:** задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности действий; в ответе правильно и аккуратно выполняет все записи, использовано действующее законодательство и правоприменительная практика.

**Оценка «хорошо»:** задание выполнено правильно с учетом 1-2 мелких погрешностей или 2-3 недочетов, исправленных самостоятельно по требованию преподавателя.

**Оценка «удовлетворительно»:** задание выполнено правильно не менее чем наполовину, допущены 1-2 погрешности или одна грубая ошибка.

**Оценка «неудовлетворительно»:** допущены две (и более) грубые ошибки в ходе работы, которые обучающийся не может исправить даже по требованию преподавателя или задание не решено полностью.

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №34

2. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №49

3. Евтых С.А., Матвеева И.С. Воспитание физических качеств средствами фитнеса / Учебно-методическое пособие - Краснодар: КубГАУ, 2022. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163> кафедра физвоспитания, №61

### Дополнительная учебная литература

1. Русанов А. А., Калашник Е. А., Быков М. В., Кабанов Р. А. Теория и методика по образовательному модулю «Игровые виды спорта» / Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020 - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Евтых С.А. Методика обучения технике бега на короткие и средние дистанции: учебно-методическое пособие / С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Матвеева И.С., Евтых С.А. Тестирование обучающихся на учебных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»: учебно - методическое пособие / И.С. Матвеева, С.А. Евтых – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## 9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

### Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

### Перечень Интернет сайтов:

1. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] - URL: <https://minobrnauki.gov.ru/>

2. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс] - URL: <http://window.edu.ru/resource/502/79502>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : информационный центр / РГУФКСМиТ. - М. : [б. и.], 2001. - Загл. с титул. экрана. - URL:<http://lib.sportedu.ru>.

4. Информационный ресурс «Livesport.ru» [Электронный ресурс] - URL: <https://www.livesport.ru/>

Сервис «Яндекс Спорт» [Электронный ресурс] - URL: <https://yandex.ru/sport>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Желтов А. А., Клименко А. А., Гетман Ю. П. Гиревой спорт: обучение соревновательным упражнениям / Методические рекомендации. – Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Желтов А. А., Баландин В. А., Клименко А. А., Лемиш В. Ю. Экспертные оценки в образовании / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Удовицкая Л.У., Федотова Г.В., Кузнецова З.В., Федосова Л.П. Спринтерский бег (основы техники и методики обучения спринтерского бега) : Методические указания / Л.У. Удовицкая, Г.В. Федотова, З.В. Кузнецова, Л.П. Федосова. Краснодар: КубГАУ, 2022. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";

- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;

- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### Перечень лицензионного ПО

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

### Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и	34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и инди-	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

	фитнес аэробика»	<p>видуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.</p> <p>Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.</p>	
Помещение для оказания первой медицинской помощи			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»	<p>2 СОЦ, медицинский кабинет.</p> <p>Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спирометр, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13