

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

ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
управления
профессор В. Г. Кудряков
23 марта 2022 г.



Рабочая программа дисциплины

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту:
Аэробика и фитнес аэробика»**

**Направление подготовки
38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**

**Направленность
«Государственное и муниципальное управление»**

**Уровень высшего образования
Бакалавриат**

**Форма обучения
Очная, очно-заочная**

**Краснодар
2022**


Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Аэробика и фитнес аэробика» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденного приказ Министерства образования и науки РФ 13 августа 2020 г. № 1016.

Авторы:
к.п.н., доцент


С.А. Евтых

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 21.02.2022 г., протокол № 6

И. о. зав. кафедрой
к.э.н., доцент

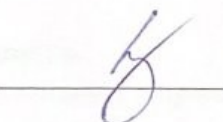

А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета управления 22.03.2022 г., протокол № 3.

Председатель
методической комиссии
к.э.н., доцент


М. А. Нестеренко

Руководитель
основной профессиональной
образовательной программы
д.э.н., доцент


Е. Н. Белкина

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 направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность «Государственное и муниципальное управление».

4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Очно-заочная
Контактная работа в том числе: – аудиторная по видам учебных занятий	222	30
– лекции		
– практические - лабораторные	216	24
– внеаудиторная		
– зачет	6	6
– экзамен		
– защита курсовых работ (проектов)		
Самостоятельная работа в том числе:	106	298
– курсовая работа (проект)		
– прочие виды самостоятельной работы		
Итого по дисциплине	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 и очно-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 тридцать два счета.	УК-7	1	10	5
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

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
4.	Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.	УК-7	1	8	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				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
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				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 упражнениям на степах.	УК-7	3	10	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				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

№ п/ п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия часы	Самостоятель- ная работа
3.	Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.	УК-7	4	10	4
4.	Безопасность выполнения упраж- нений на стенах.	УК-7	4	10	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	Подбор и совершенствования тех- ники выполнения упражнений, составление комбинаций и связей.	УК-7	5	8	4
2.	Совершенствование хореографи- ческих упражнений.	УК-7	5	10	4
3.	Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.	УК-7	5	10	4
4.	Упражнения на развитие быстро- ты, координации, ловкости.	УК-7	5	8	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16
1.	Постановочная работа корпуса.	УК-7	6	8	4
2.	Упражнения на развития му- зыкального слуха, пластичности, танцевальности.	УК-7	6	8	4
3.	Аэробные дорожки.	УК-7	6	10	4
4.	Обучение выполнению компози- ций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнении упражнений.	УК-7	6	10	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16
Итого				216	106

Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/ п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия часы	Самостоятель- ная работа
1.	Обучение технике выполнения основных базовых шагов. Обуче- ние, составление, комбинации из	УК-7	1	1	10

№ п/ п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские занятия часы	Самостоятель- ная работа
	четырёх музыкальных квадратов на тридцать два счета.				
2.	Типы классов аэробики. Принципы построения классов. Основные компоненты урока аэробики. Разминка, аэробная часть, силовой тренинг, заминка.	УК-7	1	1	20
3.	Методы ведения классов аэробики. Терминология.	УК-7	1	1	10
4.	Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.	УК-7	1	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	50
1.	Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.	УК-7	2	1	10
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	1	10
3.	Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).	УК-7	2	1	20
4.	Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.	УК-7	2	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	50
1.	Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связей.	УК-7	3	1	10
2.	Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.	УК-7	3	1	10
3.	Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике.	УК-7	3	1	20
4.	Обучение хореографическим упражнениям на степах.	УК-7	3	1	10

№ п/п	Темы. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия часы	Самостоятельная работа
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	50
1.	Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка.	УК-7	4	1	20
2.	Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.	УК-7	4	1	10
3.	Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.	УК-7	4	1	10
4.	Безопасность выполнения упражнений на стенах.	УК-7	4	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	50
1.	Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связей.	УК-7	5	1	10
2.	Совершенствование хореографических упражнений.	УК-7	5	1	20
3.	Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.	УК-7	5	1	10
4.	Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.	УК-7	5	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	50
1.	Постановочная работа корпуса.	УК-7	6	1	8
2.	Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности.	УК-7	6	1	10
3.	Аэробные дорожки.	УК-7	6	1	20
4.	Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнении упражнений.	УК-7	6	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	48
Итого				24	298

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	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	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфиче-	Реферат Контрольные нормативы

здорового образа жизни			образа жизни, могут быть допущены ошибки	ские термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	
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 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.

Для промежуточного контроля

Задания для зачета

Контрольные нормативы по аэробике и фитнес-аэробике

Девушки

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
I семестр			
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. / мин. сек./	11,15	11,50	12,15
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 вперед из положения сидя (см)	12	10	8
II семестр			
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 вперед из положения сидя (см)	12	10	8
III семестр			
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 вперед из положения сидя (см)	14	12	10
IV семестр			

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
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
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
V семестр			
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
VI семестр			
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.
I семестр			
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
II семестр			
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
III семестр			
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
IV семестр			
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
V семестр			
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
VI семестр			
Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м /сек./	13,0	13,6	13,8

Наименование нормативов	Критерии оценки		
	отлично	хорошо	удовл.
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 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) : Ме-

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	https://www.scopus.com
2.	«Web of Science»	Информационная	http://apps.webofknowledge.com
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	https://elibrary.ru
4.	Российская государственная библиотека	Информационная	https://www.rsl.ru
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	https://www.minsport.gov.ru/
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	https://kubansport.krasnodar.ru/

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 фитнес аэробика»	34 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: шведские лестницы — 6 шт., маты — 56 шт. скамья гимнастическая — 1 шт., прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
Помещение для оказания первой медицинской помощи			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). 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. Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая,	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

	шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.	
--	---	--

13 Особенности организации обучения лиц с ОВЗ и инвалидов

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Категории студентов с ОВЗ и инвалидностью	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушением зрения	<ul style="list-style-type: none"> - устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; - с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.; <p>при возможности письменная проверка с использованием рельефно- точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.</p>
С нарушением слуха	<ul style="list-style-type: none"> - письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.; - с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.; <p>при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.</p>
С нарушением опорно-двигательного аппарата	<ul style="list-style-type: none"> - письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.; - устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; <p>с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.</p>

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ:

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

- предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в

формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

- возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

- увеличение продолжительности проведения аттестации;

- возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АО-ПОП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины Студенты с нарушениями зрения

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечатную информацию в аудиальную или тактильную форму;

- возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

- использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;

- использование инструментов «лупа», «проектор» при работе с интерактивной доской;

- озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;

- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;

- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;

- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;

- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;

- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);

- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;

- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;

- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Студенты с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей)

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Студенты с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие)

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации.
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);

- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
 - минимизация внешних шумов;
 - предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал;
- комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

**Студенты с прочими видами нарушений
(ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания)**

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
 - наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
 - наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
 - наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
 - обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
 - предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал;
- комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
 - предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
 - предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
 - возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте).
 - применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы,
 - стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
 - наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.