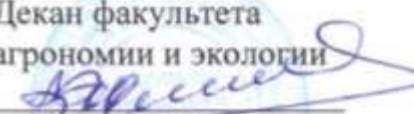


**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ И.Т.ТРУБИЛИНА»**

**ФАКУЛЬТЕТ АГРОНОМИИ И ЭКОЛОГИИ**

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан факультета  
агрономии и экологии

  
профессор А. И. Радионов  
«15» июня 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

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

**Направление подготовки**  
05.03.06 Экология и природопользование

**Направленность**  
«Экология и природопользование»

**Уровень высшего образования**  
Бакалавриат

**Форма обучения**  
Очная

**Краснодар  
2021**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту: Аэробика и фитнес аэробика» разработана на основе ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 7 августа 2020 г. № 894, с изменениями, внесенными приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 26 ноября 2020 г., № 1456.

Авторы:

к.п.н., доцент



С.А. Евтых

к.п.н., доцент



И.С. Матвеева

Старший преподаватель



И.В. Куликова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 26.04.2021 г., протокол № 8.

И. о. зав. кафедрой

к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией факультета агрономии и экологии от 7.06.2021 г., протокол № 11.

Председатель  
методической комиссии  
факультета агрономии  
и экологии,  
канд. биол. наук, доцент



Н.В. Швыдкая

Руководитель  
Основной профессиональной об-  
разовательной программы  
канд. биол. наук, профессор



Н.В. Чернышева

## 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 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 05.03.06 Экология и природопользование, направленность «Экология и природопользование».

## 4 Объем дисциплины (328 часов)

| Виды учебной работы                                                               | Объем, часов |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                                                                                   | Очная        |
| <b>Контактная работа</b><br>в том числе:<br>— аудиторная по видам учебных занятий | 222          |
| — лекции                                                                          |              |
| — практические                                                                    | 216          |
| - лабораторные                                                                    |              |
| — внеаудиторная                                                                   |              |

| Виды учебной работы                           | Объем, часов |
|-----------------------------------------------|--------------|
|                                               | Очная        |
| — зачет                                       | 6            |
| — экзамен                                     |              |
| — защита курсовых работ (проектов)            |              |
| <b>Самостоятельная работа</b><br>в том числе: | 106          |
| — курсовая работа (проект)                    |              |
| — прочие виды самостоятельной работы          |              |
| <b>Итого по дисциплине</b>                    | 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.

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

| №<br>п/п                | Темы.<br>Основные вопросы.                                                                                                                    | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                           |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                         |                                                                                                                                               |                            |         | Практические<br>занятия часы                                                                       | Самостоятельная<br>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                         |
| 4.                      | Обучение хореографическим упражнениям. Ознакомление с различными стилями в аэробике.                                                          | УК-7                       | 1       | 8                                                                                                  | 4                         |
| <b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b> |                                                                                                                                               |                            |         | 36                                                                                                 | 18                        |
| 5.                      | Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.                                                        | УК-7                       | 2       | 8                                                                                                  | 5                         |
| 6.                      | Силовые упражнения, развитие си-                                                                                                              | УК-7                       | 2       | 10                                                                                                 | 5                         |

| №<br>п/п         | Темы.<br>Основные вопросы.                                                                                                                                                                      | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                           |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                  |                                                                                                                                                                                                 |                            |         | Практические<br>занятия часы                                                                       | Самостоятельная<br>работа |
|                  | лы. Упражнение с внешним сопротивлением. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Изометрические упражнения. Ознакомление с оздоровительной тренировкой по системе Изотон, Каланетика. |                            |         |                                                                                                    |                           |
| .                | Развитие гибкости. Статистическая, динамическая, баллистическая растягивание, растягивание в режиме PNF (метод нервно-мышечного расслабления).                                                  | УК-7                       | 2       | 10                                                                                                 | 5                         |
| .                | Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.                                                                      | УК-7                       | 2       | 8                                                                                                  | 4                         |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР |                                                                                                                                                                                                 |                            |         | 36                                                                                                 | 19                        |
| .                | Подбор и совершенствование техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.                                                                                                      | УК-7                       | 3       | 8                                                                                                  | 5                         |
| .                | Степ-аэробика, техника выполнения упражнений на стенах. Ознакомление с основными базовыми шагами степ-аэробики.                                                                                 | УК-7                       | 3       | 8                                                                                                  | 5                         |
| .                | Хореография, подбор музыки. Различные стили и направления в степ-аэробике.                                                                                                                      | УК-7                       | 3       | 10                                                                                                 | 5                         |
| .                | Обучение хореографическим упражнениям на степах.                                                                                                                                                | УК-7                       | 3       | 10                                                                                                 | 4                         |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР |                                                                                                                                                                                                 |                            |         | 36                                                                                                 | 19                        |
| .                | Аэробные упражнения, развитие выносливости. Управление нагрузкой. Круговая и интервальная тренировка.                                                                                           | УК-7                       | 4       | 8                                                                                                  | 5                         |
| .                | Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.                                                                               | УК-7                       | 4       | 8                                                                                                  | 5                         |
| .                | Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.                                                                                                                          | УК-7                       | 4       | 10                                                                                                 | 4                         |
| .                | Безопасность выполнения упражнений на стенах.                                                                                                                                                   | УК-7                       | 4       | 10                                                                                                 | 4                         |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР |                                                                                                                                                                                                 |                            |         | 36                                                                                                 | 18                        |

| №<br>п/п         | Темы.<br>Основные вопросы.                                                                                                  | Формируемые<br>компетенции | Семестр | Виды учебной работы,<br>включая<br>самостоятельную работу<br>студентов<br>и трудоемкость (в часах) |                           |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|                  |                                                                                                                             |                            |         | Практические<br>занятия часы                                                                       | Самостоятельная<br>работа |
| .                | Подбор и совершенствования техники выполнения упражнений, составление комбинаций и связок.                                  | УК-7                       | 5       | 8                                                                                                  | 4                         |
| .                | Совершенствование хореографических упражнений.                                                                              | УК-7                       | 5       | 10                                                                                                 | 4                         |
| .                | Круговая тренировка. Развитие силы и силовой выносливости.                                                                  | УК-7                       | 5       | 10                                                                                                 | 4                         |
| .                | Упражнения на развитие быстроты, координации, ловкости.                                                                     | УК-7                       | 5       | 8                                                                                                  | 4                         |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР |                                                                                                                             |                            |         | 36                                                                                                 | 16                        |
| .                | Постановочная работа корпуса.                                                                                               | УК-7                       | 6       | 8                                                                                                  | 4                         |
| .                | Упражнения на развития музыкального слуха, пластичности, танцевальности.                                                    | УК-7                       | 6       | 8                                                                                                  | 4                         |
| .                | Аэробные дорожки.                                                                                                           | УК-7                       | 6       | 10                                                                                                 | 4                         |
| .                | Обучение выполнению композиций в парах, тройках, четверках. Перестроение и перемещение. Синхронность выполнении упражнений. | УК-7                       | 6       | 10                                                                                                 | 4                         |
| ИТОГО ЗА СЕМЕСТР |                                                                                                                             |                            |         | 36                                                                                                 | 16                        |
| Итого            |                                                                                                                             |                            |         | <b>216</b>                                                                                         | <b>106</b>                |

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

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K.\\_v\\_obshchekulturnoi\\_podgotovke\\_specialistov\\_525489\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF)

2. Ильницкая Т. А., Калашник Е.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye\\_kursy\\_po\\_FK\\_i\\_S\\_525457\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/EHlektivnye_kursy_po_FK_i_S_525457_v1_.PDF)

3. 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>

## 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                                                                        |
| 1, 2, 3, 4, 5, 6                                                                                                                                    | Адаптивная физическая культура и спорт                                                                                  |

### 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) |                    |

| УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                     |                                                                                  |                                                                                       |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>ИД-1</b><br>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 | Реферат<br><br>Контрольные нормативы |

| Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции) | Уровень освоения                               |                                           |                  |                   | Оценочное средство |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|
|                                                                                 | неудовлетворительно (минимальный не достигнут) | удовлетворительно (минимальный пороговый) | хорошо (средний) | отлично (высокий) |                    |

|                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                |                                                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                    | средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья                                                                                                                                                                                                           |                                      |
| ИД-2<br>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<br><br>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. |
| <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. /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      |
| <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 вперед 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   |

| Наименование нормативов                                         | Критерии оценки |        |        |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|
|                                                                 | отлично         | хорошо | удовл. |
| 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     |
| <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     |
| 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 вперед 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 вперед из положения сидя (см)                            | 16              | 14     | 12     |
| <b>VI семестр</b>                                               |                 |        |        |
| Тест на скоростно-                                              | 14,5            | 15,3   | 16,1   |

| Наименование нормативов                                         | Критерии оценки |        |        |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|
|                                                                 | отлично         | хорошо | удовл. |
| силовую подготовленность бег 100 м /сек./                       |                 |        |        |
| 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. |
| <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  |

| Наименование нормативов                                                    | Критерии оценки |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|
|                                                                            | отлично         | хорошо | удовл. |
| 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  |
| 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 подготовлен-                                     | 13,8            | 14,1   | 14,5   |

| Наименование нормативов                                                    | Критерии оценки |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|--------|
|                                                                            | отлично         | хорошо | удовл. |
| ность бег 100 м /сек./                                                     |                 |        |        |
| 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 подготовленность бег 100 м /сек./                | 13,0            | 13,6   | 13,8   |
| 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. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>
2. 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>
3. 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>

### **Дополнительная учебная литература**

1. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
2. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями желудочно-кишечного тракта и нарушениями работы легких / Учебно-

методическое пособие – 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. | Образовательный портал КубГАУ | Электронно-библиотечная система КубГАУ |

### Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/volnay\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1)
4. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/g\\_r\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1)
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

## 10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

1. Клименко А.А., Белова В.А., Абуладзе П.В. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Клименко А.А., Белова В.А., Желтов А.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / Методические указания. – Краснодар: КубГАУ, 2021. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

1. 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>

## 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         |
|----|-------------------|--------------------------|
|    | Microsoft Windows | Операционная система     |
| 2. | Microsoft Office  | Пакет офисных приложений |

|    |                                    |              |
|----|------------------------------------|--------------|
|    | (включает Word, Excel, PowerPoint) |              |
| 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 фитнес аэробика»                                                                                   | 34 СОЦ, учебная аудитория для проведения учебных занятий. 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).                                      | 350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13                                                                                                                                                                                                 |



|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | <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> |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|