

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

Учетно-финансовый факультет  
Физвоспитания



УТВЕРЖДЕНО

Декан

Башкатов В.В.

Протокол от 12.05.2025 № 9

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
«АЭРОБИКА И ФИТНЕС АЭРОБИКА»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 38.03.01 Экономика

Направленность (профиль) подготовки: Бизнес-аналитика

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Формы обучения: очная, очно-заочная

Год набора (приема на обучение): 2025

Срок получения образования: Очная форма обучения – 4 года  
Очно-заочная форма обучения – 4 года 8 месяца(-ев)

Объем: 328 ак.ч.



**Разработчики:**

Доцент, кафедра физвоспитания Евтых С.А.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.01 Экономика, утвержденного приказом Минобрнауки от 12.08.2020 № 954, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Бизнес-аналитик", утвержден приказом Минтруда России от 22.11.2023 № 821н; "Маркетолог", утвержден приказом Минтруда России от 08.11.2023 № 790н; "Специалист по управлению персоналом", утвержден приказом Минтруда России от 09.03.2022 № 109н; "Бухгалтер", утвержден приказом Минтруда России от 21.02.2019 № 103н; "Специалист по внутреннему контролю (внутренний контролер)", утвержден приказом Минтруда России от 22.11.2022 № 731н; "Статистик", утвержден приказом Минтруда России от 08.09.2015 № 605н; "Аудитор", утвержден приказом Минтруда России от 19.10.2015 № 728н; "Специалист в сфере закупок", утвержден приказом Минтруда России от 10.09.2015 № 625н; "Специалист по работе с инвестиционными проектами", утвержден приказом Минтруда России от 16.04.2018 № 239н; "Специалист по экономике труда", утвержден приказом Минтруда России от 17.11.2020 № 795н; "Специалист по прогнозированию и экспертизе цен на товары, работы и услуги", утвержден приказом Минтруда России от 03.12.2019 № 764н; "Экономист предприятия", утвержден приказом Минтруда России от 30.03.2021 № 161н; "Специалист по финансовому консультированию", утвержден приказом Минтруда России от 19.03.2015 № 167н; "Специалист по корпоративному кредитованию", утвержден приказом Минтруда России от 09.10.2018 № 626н; "Специалист по кредитному брокериджу", утвержден приказом Минтруда России от 19.03.2015 № 175н; "Внутренний аудитор", утвержден приказом Минтруда России от 24.06.2015 № 398н; "Специалист по внешнеэкономической деятельности", утвержден приказом Минтруда России от 17.06.2019 № 409н.

**Согласование и утверждение**

| № | Подразделение или коллегиальный орган | Ответственное лицо                                               | ФИО            | Виза        | Дата, протокол (при наличии) |
|---|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|------------------------------|
| 1 | Физвоспитания                         | Заведующий кафедрой, руководитель подразделения, реализующего ОП | Яни А.В.       | Согласовано | 14.04.2025, № 8.1            |
| 2 | Экономического анализа                | Руководитель образовательной программы                           | Васильева Н.К. | Согласовано | 28.04.2025, № 10             |
| 3 | Учетно-финансовый факультет           | Председатель методической комиссии/совета                        | Хромова И.Н.   | Согласовано | 06.05.2025, № 9              |

## **1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)**

Цель 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 изучения дисциплины:

- 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. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Знать:*

УК-7.1/Зн2 Знать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Уметь:*

УК-7.1/Ум2 Уметь поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

*Владеть:*

УК-7.1/Нв2 Владеть способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.2/Зн2 Знать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Уметь:*

УК-7.2/Ум2 Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Владеть:*

УК-7.2/Нв2 Владеть способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Аэробика и фитнес аэробика» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): Очная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6, Очно-заочная форма обучения - 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

*Очная форма обучения*

| Период обучения | Общая трудоемкость (часы) | Общая трудоемкость (ЗЕТ) | Контактная работа (часы, всего) | Внеаудиторная контактная работа (часы) | Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту (часы) | Самостоятельная работа (часы) | Промежуточная аттестация (часы)                            |
|-----------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Первый семестр  | 54                        | 1,5                      | 37                              | 1                                      | 36                                                                            | 17                            | Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту |

|                      |     |      |     |   |     |     |                                                                                   |
|----------------------|-----|------|-----|---|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Второй семестр       | 54  | 1,5  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Третий семестр       | 54  | 1,5  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Четвертый<br>семестр | 54  | 1,5  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Пятый семестр        | 54  | 1,5  | 37  | 1 | 36  | 17  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Шестой<br>семестр    | 58  | 1,61 | 19  | 1 | 18  | 39  | Зачет по<br>элективн<br>ым<br>курсам по<br>физическ<br>ой<br>культуре<br>и спорту |
| Всего                | 328 | 9,11 | 204 | 6 | 198 | 124 |                                                                                   |

*Очно-заочная форма обучения*

|                    |                              |                             |                                    |                                           |              |                                |                                  |                                    |
|--------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| Период<br>обучения | Общая трудоемкость<br>(часы) | Общая трудоемкость<br>(ЗЕТ) | Контактная работа<br>(часы, всего) | Внеаудиторная контактная<br>работа (часы) | Зачет (часы) | Практические занятия<br>(часы) | Самостоятельная работа<br>(часы) | Промежуточная аттестация<br>(часы) |
|--------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|

|                   |     |      |     |   |  |     |     |       |
|-------------------|-----|------|-----|---|--|-----|-----|-------|
| Первый семестр    | 54  | 1,5  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Второй семестр    | 54  | 1,5  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Третий семестр    | 54  | 1,5  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Четвертый семестр | 54  | 1,5  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Пятый семестр     | 54  | 1,5  | 37  | 1 |  | 36  | 17  | Зачет |
| Шестой семестр    | 58  | 1,61 | 37  | 1 |  | 36  | 21  | Зачет |
| Всего             | 328 | 9,11 | 222 | 6 |  | 216 | 106 |       |

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

(часы промежуточной аттестации не указываются)

#### Очная форма обучения

| Наименование раздела, темы                  | Всего      | Внеаудиторная контактная работа | Практические занятия<br>элективных курсов по физической культуре и спорту | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы |
|---------------------------------------------|------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика</b> | <b>322</b> |                                 | <b>198</b>                                                                | <b>124</b>             | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                |
| Тема 1.1. Аэробика и фитнес аэробика        | 322        |                                 | 198                                                                       | 124                    |                                                                                 |
| <b>Раздел 2. Промежуточная аттестация</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>                        |                                                                           |                        | УК-7.1<br>УК-7.2                                                                |
| Тема 2.1. Промежуточная аттестация          | 6          | 6                               |                                                                           |                        |                                                                                 |
| <b>Итого</b>                                | <b>328</b> | <b>6</b>                        | <b>198</b>                                                                | <b>124</b>             |                                                                                 |

#### Очно-заочная форма обучения

| Наименование раздела, темы | Внеаудиторная контактная работа | Практические занятия | Самостоятельная работа | Планируемые результаты обучения, соотношенные с результатами освоения программы |
|----------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|----------------------------|---------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

|                                             | Всего      | Внеаудитор | Практическ | Самостояте | Планируемл<br>обучения, с<br>результатам<br>программы |
|---------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика</b> | <b>322</b> |            | <b>216</b> | <b>106</b> | УК-7.1<br>УК-7.2                                      |
| Тема 1.1. Аэробика и фитнес аэробика        | 322        |            | 216        | 106        |                                                       |
| <b>Раздел 2. Промежуточная аттестация</b>   | <b>6</b>   | <b>6</b>   |            |            | УК-7.1<br>УК-7.2                                      |
| Тема 2.1. Промежуточная аттестация          | 6          | 6          |            |            |                                                       |
| <b>Итого</b>                                | <b>328</b> | <b>6</b>   | <b>216</b> | <b>106</b> |                                                       |

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

### **Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика**

*(Очно-заочная: Практические занятия - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.; Очная: Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 198ч.; Самостоятельная работа - 124ч.)*

#### **Тема 1.1. Аэробика и фитнес аэробика**

*(Очно-заочная: Практические занятия - 216ч.; Самостоятельная работа - 106ч.; Очная: Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 198ч.; Самостоятельная работа - 124ч.)*

Инструктаж по технике безопасности.

Аэробные упражнения, развитие выносливости и силы. Тренировка основных мышечных групп.

Силовые упражнения, развитие силы. 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).

Безопасность выполнения упражнений. Анализ упражнений с точки зрения биомеханики. Замена опасных упражнений на безопасные.

Силовые упражнения, техника выполнения упражнений с сопротивлением. Тренировка всех основных мышечных групп тела.

Развитие гибкости, правильный подбор упражнений для развития гибкости.

### **Раздел 2. Промежуточная аттестация**

*(Очная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.; Очно-заочная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)*

#### **Тема 2.1. Промежуточная аттестация**

*(Очная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.; Очно-заочная: Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)*

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета

## 6. Оценочные материалы текущего контроля

### **Раздел 1. Аэробика и фитнес аэробика**

*Форма контроля/оценочное средство: Задача*

*Вопросы/Задания:*



1. Прочитайте задание и установите соответствие  
Сопоставьте виды аэробики с их описаниями.

Вид аэробики:

- 1.Степ-аэробика
- 2.Танцевальная аэробика
- 3.Фитнес-аэробика

Описание:

- а. Использует платформу для выполнения шагов и комбинаций;
- б. Основана на танцевальных движениях и музыкальных ритмах;
- в. Включает элементы различных стилей и направлений фитнеса.

2. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите правильную последовательность выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

- а) упражнения на развитие гибкости;
- б) на развитие мышц брюшного пресса;
- в) на формирование поз тела и походки;
- г) на развитие мышечно-суставной чувствительности.

3. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Опишите основные преимущества аэробных тренировок для здоровья.

4. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение понятию «аэробика»

5. Прочитайте задание, выберите один правильный ответ, напишите аргументы, обосновывающие его выбор

Что является основным элементом разминки перед аэробной тренировкой?

- а. Статическая растяжка
- б. Динамическая растяжка
- в. Силовые упражнения

## **Раздел 2. Промежуточная аттестация**

*Форма контроля/оценочное средство:*

*Вопросы/Задания:*

.

## **7. Оценочные материалы промежуточной аттестации**

*Очная форма обучения, Первый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

*Вопросы/Задания:*

1. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы I семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 9,5

Подтягивание из виса (количество раз) - 8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 210

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 30

Контрольные нормативы I семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) – 10,6

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 10

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 150

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 25

7. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Второй семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

2. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы II семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,1

Бег на 100 м (с) - 15,0

Бег на 1000 м (мин, с) - 4,10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 30

Контрольные нормативы II семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 9,2

Бег на 100 м (с) - 18,5

Бег на 500 м (мин, с) - 2,40

Прыжки в длину с разбега (см) - 250

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 12

8. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Третий семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

3. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы III семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8,5

Подтягивание из виса (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 225

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35

Контрольные нормативы III семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 10,0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)-15

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 15

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 165

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30

9. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Четвертый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

4. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы IV семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7,8

Бег на 100 м (с) - 14,5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3,40

Прыжки в длину с разбега (см) - 370

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 33

Контрольные нормативы IV семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,9

Бег на 100 м (с) - 17,4

Бег на 500 м (мин, с) - 2,20

Прыжки в длину с разбега (см) - 300

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 15

10. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Пятый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

5. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы V семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8,0

Подтягивание из виса (количество раз) - 12

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 40

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 240

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50

Контрольные нормативы V семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 9,0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 20

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 180

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40

11. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очная форма обучения, Шестой семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

6. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы VI семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7,2

Бег на 100 м (с) - 13,5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3,15

Прыжки в длину с разбега (см) - 410

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 35

Контрольные нормативы VI семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,3

Бег на 100 м (с) - 16,4

Бег на 500 м (мин, с) - 2,10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 20

12. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Очно-заочная форма обучения, Первый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

1. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Очно-заочная форма обучения, Второй семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

2. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Очно-заочная форма обучения, Третий семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

3. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Очно-заочная форма обучения, Четвертый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

4. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Очно-заочная форма обучения, Пятый семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

5. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

*Очно-заочная форма обучения, Шестой семестр, Зачет*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

6. Промежуточная аттестация обучающихся очно-заочной формы обучения проходит в виде тестирования в системе Moodle

## **8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

#### *Основная литература*

1. ПЕЧЕРСКИЙ С. А. Любительский бокс: технико-тактическая и физическая подготовка: учеб. пособие / ПЕЧЕРСКИЙ С. А., Ахматгатин А. А., Клименко А. А.. - Краснодар: КубГАУ, 2024. - 109 с. - 978-5-907906-46-4. - Текст: непосредственный.

2. Ямилева Р. М. Элективные курсы по физической культуре «Аэробика»: учебное пособие / Ямилева Р. М.. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2020. - 88 с. - 978-5-907176-42-3. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/143310.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Стрельников, В.А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: Монография / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - 1 - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2023. - 112 с. - 978-5-7638-2312-7. - Текст: электронный // Общество с ограниченной ответственностью «ЗНАНИУМ»: [сайт]. - URL: <https://znanium.com/cover/2110/2110063.jpg> (дата обращения: 08.09.2025). - Режим доступа: по подписке

4. Булгакова,, О. В. Фитнес-аэробика: учебное пособие / О. В. Булгакова,, Н. А. Брюханова,, - Фитнес-аэробика - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2019. - 112 с. - 978-5-7638-4017-9. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/100144.html> (дата обращения: 08.09.2025). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Сулейманов Г. Б. Теория и методика избранного вида спорта: борьба (Самбо): учебно-методическое пособие / Сулейманов Г. Б., Земленухин И. А., Болтиков Ю. В.. - Казань: Поволжский ГУФКСИТ, 2024. - 117 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/452051.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Витушкина, М. С. Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / М. С. Витушкина, - Модернизация физической культуры в образовательном пространстве. Оздоровительная аэробика - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2023. - 36 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/131160.html> (дата обращения: 08.09.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Сютин В. И. Современные инновационные физкультурно-оздоровительные технологии: оздоровительная аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика: учебно-методическое пособие / Сютин В. И., Платонова Я. В., Сандрос К. Э.. - Тамбов: ТГУ им. Г.Р.Державина, 2022. - 98 с. - 978-5-00078-620-8. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/331271.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

4. Стрелецкая Ю. В. Элективные курсы по физической культуре «Оздоровительная аэробика»: учебно-методическое пособие / Стрелецкая Ю. В., Калинина Т. В.. - Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2023. - 80 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/340274.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

5. Тигунцев С. А. Требования к спортивной подготовке студентов, занимающихся единоборствами (на примере тхэквондо): учебно-методическое пособие / Тигунцев С. А., Булычева Н. А.. - Иркутск: ИГМУ, 2020. - 80 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/276188.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

6. Методы определения пика спортивной формы в единоборствах: учебно-методическое пособие / Вареников Н. А., Попова И. Е., Двурекова Е. А., Артемьева С. С., Сандраков С. С.. - Воронеж: ВГАС, 2022. - 71 с. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/310400.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

## **8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации
3. URL:<http://lib.sported.ru>. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
4. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»
5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://elib.kubsau.ru/megapro/web> - Электронная библиотека КубГАУ

## **8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

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 программного обеспечения:

- 1 Microsoft Windows - операционная система.
- 2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

- 1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>
- 2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>
- 3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

#### **8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

- велотренажер - 1 шт.
- весы напольные - 1 шт.
- вибромассажер - 1 шт.
- видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.
- Защита колонны - 1 шт.
- ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.
- Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.
- Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.
- Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.
- компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.
- компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.
- компьют. Нелко Офис - 1 шт.
- компьют. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.
- компьют. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.
- компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.
- компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.
- Компьютер персональный - 1 шт.

Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.  
Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.  
Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.  
кондиционер „PANASONIC,, - 1 шт.  
кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.  
Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600\*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., A4, ТК-160) - 1 шт.  
Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.  
музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.  
Подушки угловые для ринга - 1 шт.  
принтер HP LJ P2015 - 1 шт.  
принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.  
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.  
Протектор стойки баскетбольной B3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.  
Протектор щита баскетбольного B3.129.01.04 - 1 шт.  
ринг боксерский - 1 шт.  
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.  
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.  
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.  
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.  
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.  
Стойка баскетбольная передвижная складная CC-275/1M/1 - 1 шт.  
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.  
стол теннисный - 1 шт.  
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.  
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.  
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 х 6,85 метра - 1 шт.  
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.  
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.  
Щит баскетбольный игровой B3.129.01.02 - 1 шт.

## **9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

### ***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

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 с нарушением



зрения:

- 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.;
- 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.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

- 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.;
- 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.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

- 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.;
- 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.

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, прочесть и оформить задание, общаться с преподавателем).

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

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскпечатную 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», «пржектор» 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.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам 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.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскостную 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).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам 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.

## **10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Аэробика и фитнес аэробика» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям.