**ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Ульрих Д. В.
Пользователь: ulrikhdv
Дата подписания: 30.06.2024

Д. В. Ульрих

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.03.02 Фитнес
**для направления** 08.03.01 Строительство
**уровень** Бакалавриат
**форма обучения** очная
**кафедра-разработчик** Физическое воспитание и здоровье

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утверждённым приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 481

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

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Черепов Е. А.
Пользователь: cherepovea
Дата подписания: 30.06.2024

Е. А. Черепов

Разработчик программы,
к.пед.н., доц., доцент

Электронный документ, подписанный ПЭП, хранится в системе электронного документооборота Южно-Уральского государственного университета
ЮУрГУ
СВЕДЕНИЯ О ВЛАДЕЛЬЦЕ ПЭП
Кому выдан: Кокин В. Ю.
Пользователь: kokinvi
Дата подписания: 30.06.2024

В. Ю. Кокин

Челябинск

## 1. Цели и задачи дисциплины

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности. Целью изучения дисциплины "Фитнес" является формирование у студентов умений, навыков занятий и участие в соревнованиях по аэробике и шейпингу, гармоничного физического и функционального развития, высокого уровня физической подготовленности, профессионально важных индивидуально-психических и социально-психологических качеств личности. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач: • понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке её к профессиональной деятельности с использованием разнообразных средств, в том числе и фитнеса; • знание биологических, психолого-педагогических и практических основ фитнеса и здорового образа жизни; • формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях фитнесом (аэробика, шейпинг); • овладение системой практических умений и навыков в фитнесе, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности для самоопределения в социуме; • создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности по фитнесу в целях последующих жизненных и профессиональных достижений; • приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей в фитнесе, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

## Краткое содержание дисциплины

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

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

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

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции) | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|---|---|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Знает: организационно-методические основы физической культуры, фитнеса и спорта<br>Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и фитнесом в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам<br>Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в фитнесе для формирования здорового образа жизни |

## 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

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

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

Нет

## 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 328 ч., 305,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы | Всего часов | Распределение по семестрам в часах | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Номер семестра | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоёмкость дисциплины | 328 | 68 | 68 | 68 | 68 | 56 |
| *Аудиторные занятия:* | 304 | 64 | 64 | 64 | 64 | 48 |
| Лекции (Л) | 16 | 0 | 0 | 0 | 0 | 16 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 288 | 64 | 64 | 64 | 64 | 32 |
| Лабораторные работы (ЛР) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| *Самостоятельная работа (СРС)* | 22,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 7,75 |
| Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 2-й семестр) | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 1-й семестр) | 3 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Домашнее задание - выполнение ТЗ | 3,75 | 0.75 | 0.75 | 0.75 | 0.75 | 0.75 |
| Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр) | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 |
| Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 5-й семестр) | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 7 |
| Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 3-й семестр) | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| Консультации и промежуточная аттестация | 1,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен) | - | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины | Объем аудиторных занятий по видам в часах | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Л | ПЗ | ЛР |
| 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг) | 136 | 0 | 136 | 0 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (аэробика, шейпинг). | 92 | 0 | 92 | 0 |
| 3 | Техническая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг) | 46 | 0 | 46 | 0 |
| 4 | Методическая подготовка в фитнесе (аэробика, шейпинг) | 14 | 0 | 14 | 0 |
| 5 | Теоретическая подготовка в фитнесе (аэробика, | 16 | 16 | 0 | 0 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | шейпинг) | | | | |

## 5.1. Лекции

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

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). | 2 |
| 2 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. | 2 |
| 3-5 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента), гибкости, на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 6-8 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12-14 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 17-19 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 20-22 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 25-27 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 30-32 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 36 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 2 |
| 37-39 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 43-45 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 47-49 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 50-52 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 53-54 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 4 |
| 55-56 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 4 |
| 57-58 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 4 |
| 59-60 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых | 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | |
| 63-64 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 100 м., прыжок в дл. с места, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-первокурсников - выполнение контрольных нормативов (бег на 1000 м.). О.Р.У - общеразвивающие упражнения и специальные беговые упражнения. | 4 |
| 65 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов на начало учебного года - выполнение контрольного норматива тест К. Купера | 2 |
| 66 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Разминка, комплекс ОРУ. Медленный бег 20 минут | 2 |
| 81-83 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 84-86 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 6 |
| 87-88 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 4 |
| 89 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 2 |
| 113-114 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 4 |
| 118 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 2 |
| 119-120 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 4 |
| 121-122 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 4 |
| 123-124 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. без предметов. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств (бег и прыжки, упражнения с предметами (гантели, утяжелители, эластичная лента) и упражнения на тренажерах. | 4 |
| 128 | 1 | Общая физическая подготовка (ОФП) в фитнесе (аэробика и шейпинг). Оценка физической и функциональной подготовленности студентов-выполнение теста К. Купера. | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 144 | 1 | Студенты выполняют контрольное упражнение - 50 м плавание. За выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. Контрольные нормативы (мужчины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Плавание 50 метров (сек) 40,0 44,0 48,0 57,0 б/у времени Контрольные нормативы (женщины) Оценка в баллах 5 4 3 2 1 Плавание 50 метров (сек) 54,0 1,03 1,14 1,24 б/у времени | 2 |
| 62 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.Комплекс упражнений №1 (базовые шаги) раздела аэробика.Комплекс упражнений силовой направленности в шейпинге по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы). | 2 |
| 67 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.Комплекс упражнений №1 (базовые шаги) раздела аэробика.Комплекс упражнений силовой направленности в шейпинге по зонам. Зона 1 (бедро: мышцы-сгибатели и разгибатели, приводящие и отводящие, тазовая область: ягодичные мышцы). | 2 |
| 68-70 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод) | 6 |
| 71-73 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод) | 6 |
| 74-76 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.Комплекс упражнений №2 (базовые шаги) раздела аэробика.Комплекс упражнений силовой направленности в шейпинге по зонам. Зона 2 (мышцы живота) | 6 |
| 93-95 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.Комплекс упражнений №2 (базовые шаги) раздела аэробика.Комплекс упражнений силовой направленности в шейпинге по зонам. Зона 2 (мышцы живота) | 6 |
| 97-98 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика) выполнение специальных физических упражнений в статическом, динамическом, смешанном режимах работы мышц с использованием различных методов (динамического, методы стандартного и переменного упражнения, круговой метод). | 4 |
| 99-101 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.Комплекс упражнений силовой направленности в шейпинге по зонам. Зона 3 (мышцы спины и плечевого пояса) | 6 |
| 102-104 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.Комплекс упражнений №3 (базовые шаги) раздела аэробика.Комплекс упражнений силовой направленности в шейпинге по зонам.Зона 3 (мышцы спины и плечевого пояса) | 6 |
| 105-107 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, | 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | пружинистый шаг и бег, прыжки.Комплекс упражнений №4 (базовые шаги) раздела аэробика.Комплекс упражнений силовой направленности в шейпинге по зонам. Зона 4 | |
| 108-110 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика) упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой, пружинистый шаг и бег, прыжки.Комплекс упражнений №4 (базовые шаги) раздела аэробика.Комплекс упражнений силовой направленности в шейпинге по зонам. Зона 4 | 6 |
| 111 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика). Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) в шейпинге. Комплекс упражнений для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях в аэробике | 2 |
| 112 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика). Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) в шейпинге. Комплекс упражнений для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях в аэробике | 2 |
| 125-126 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика). Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) в шейпинге. Комплекс упражнений для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях в аэробике | 4 |
| 129-131 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика). Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) в шейпинге. Комплекс упражнений для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях в аэробике | 6 |
| 132-134 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе ( шейпинг и аэробика). Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) в шейпинге. Комплекс упражнений для развития координации движений, комбинации с перемещением, выполнение отдельных элементов в усложненных условиях в аэробике | 6 |
| 136 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Выполнить 45-ти минутную программу по аэробике с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. Выполнить 45-ти минутную программу по шейпингу с соблюдением методических основ проведения учебно-тренировочного занятия. | 2 |
| 137-139 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор) по аэробике. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) в шейпинге. | 6 |
| 140-142 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор) по аэробике. Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) в шейпинге. | 6 |
| 143 | 2 | Специальная физическая подготовка (СФП) в фитнесе (шейпинг и аэробика). Зачетная базовая комбинация №1, №2, №3, №4 (на выбор) по аэробике. | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Комплекс упражнений силовой направленности в форме организации занятия "по зонам" (по 1 упражнению на одну группу мышц в каждом комплексе) в шейпинге. | |
| 9-11 | 3 | Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) О.Р.У. Обучение элементам техники базовых шагов, исходное положение (И.П.), Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения. | 6 |
| 15-16 | 3 | Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) О.Р.У. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения. Обучение элементам техники базовых шагов, исходное положение (И.П.), Подводящие" упражнения и имитация движений. | 4 |
| 23-24 | 3 | Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение элементам техники базовых шагов. Подводящие" упражнения и имитация движений. Изучение общепринятых команд к началу и окончанию движения. | 4 |
| 33-35 | 3 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение базовым элементам аэробики. основным видам передвижений. Обучение базовым комбинациям без движения руками. | 6 |
| 40-42 | 3 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). О.Р.У. Обучение базовым элементам аэробики и их разновидностям, основным видам передвижений. Обучение базовым комбинациям с движениями рук. | 6 |
| 77 | 3 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг). Хореографическая подготовка (общая характеристика средств, пути конструирования комбинаций и музыка в аэробике.) | 2 |
| 78-80 | 3 | Техническая подготовка. Техническая подготовка в фитнесе (аэробика и шейпинг) совершенствование базовых шагов аэробики низкой и высокой ударности, интенсивности, движения руками низкой, средней и высокой амплитуды. Совершенствование разнообразных видов передвижений. | 6 |
| 91-92 | 3 | Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц. | 4 |
| 115-117 | 3 | Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц. | 6 |
| 135 | 3 | Техническая подготовка - в фитнесе (шейпинг и аэробика). О.Р.У. Совершенствование техники ранее изученных комплексов на различные группы мышц. | 2 |
| 28 | 4 | Методическая подготовка. 1. Выполнить максимальные тесты в упражнениях с массой собственного тела (гиперэкстензию, сгибания-разгибания рук в упоре от гимнастической скамьи Н = 40 см., поднимание-опускание туловища из положения лёжа, ноги закреплены). 2. Оценить свою физическую подготовленность (по результатам выполненных в сентябре контрольных нормативов) и выполненных упражнений с массой собственного тела. Сравнить с табличными данными. | 2 |
| 29 | 4 | Методическая подготовка. 1.Выполнить антропометрические измерения (окружность гр. клетки, запястья, голени, бедра, бицепса и др). Сравнить с табличными данными. Измерить рост, массу тела. Определить тип телосложения. 2.Определить цель занятий фитнесом с учётом типа телосложения. 3. Выбрать упражнения для решения поставленных задач, составить комплекс и определить интенсивность и объём тренировочной нагрузки). | 2 |
| 46 | 4 | Методическая подготовка. 1. Составить комплекс подводящих упражнений (танцевальные шаги, танцевальные связки, комбинации). 2. Составить комплекс упражнений по избранному виду фитнеса. 3. Выполнить комплекс | 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | упражнений с выбором дозировки тренировочной нагрузки (интенсивность, объём, темп музыкального сопровождения). | |
| 61 | 4 | Методическая подготовка. Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (аэробика и шейпинг). 1. Составить содержание подготовительной части учебно-тренировочного занятия (организационные формы, средства, методические указания). 2 Провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия с группой. | 2 |
| 90 | 4 | Методическая подготовка. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы): 12 минутный тест по Куперу, проба «лестничного марша» и т.д. | 2 |
| 96 | 4 | Методическая подготовка. Методика составления и проведения индивидуальных программ физического самовоспитания в фитнесе (аэробика и шейпинг). Методика проведения учебно-тренировочного занятия в фитнесе (шейпинг, аэробика). 1. Составить содержание основной части учебно-тренировочного занятия (организационные формы, средства, методические указания). 2 Провести основную часть учебно-тренировочного занятия с группой. | 2 |
| 127 | 4 | Методическая подготовка. Методика индивидуального подхода и применения средств катаболической и анаболической тренировки для развития физических качеств. 1.Провести учебно-тренировочное занятие по избранному виду фитнеса (подготовительная, основная и заключительные части занятия) | 2 |

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС | | | |
|---|---|---|---|
| Подвид СРС | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 2-й семестр) | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 6, с. 224-257; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109; ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5--54; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--47 | 2 | 3 |
| Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 1-й семестр) | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; ПУМД, доп. лит. 1, гл. 2, с. 27-109 ЭУМД, осн. лит. 1, с. 5--54; ЭУМД, доп. лит. 4, с. 4--47 | 1 | 3 |
| Домашнее задание - выполнение ТЗ | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142 ;ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393; ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5--83; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 5--139 | 3 | 0,75 |
| Подготовка к зачёту (Вопросы для подготовки к тестированию - 4-й семестр) | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393 ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5--83; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 5--139 | 4 | 3 |
| Домашнее задание - выполнение ТЗ | ПУМД, осн. лит. 1, гл. 7, с. 74--142; ПУМД, осн. лит. 1, гл. 19, с. 377--393 ЭУМД, осн. лит. 2, с. 5--83; ЭУМД, осн. лит. 3, с. 5--139 | 4 | 0,75 |
| Домашнее задание - выполнение ТЗ | ПУМД, доп. лит. 1, гл. 5, с. 175-223; | 1 | 0,75 |

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

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов | Учи-тыва-ется в ПА |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 1 | 22 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 16 заданий. Каждое ДУТЗ оценивается от 1 до 5 -ти баллов<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. | |
| 2 | 1 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по темам | 33 | 70 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | РПД №1,3 | | | воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёмам разделов дисциплины, определённому РПД и составляет – 7 заданий по теме 3 и 7 заданий по теме 1. Каждая решённая ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По теме 3<br>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;<br>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;<br>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;<br>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;<br>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.<br>По теме 1<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. | |
| 3 | 1 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий | 20 | 10 | На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в 1-м семестре – 2 задания. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в фитнесе и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и | зачет |

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;<br>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу.<br><br>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу.<br>Невыполненное МПЗ соответствует 0. | |
| 4 | 1 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 15 | 15 | В первом семестре на 1 и 2-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 1-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 2-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма балов не учитывается = 0.<br>Контрольные нормативы (мужчины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0<br>Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50<br>Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3<br>Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190<br>Контрольные нормативы (женщины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5 | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00<br>Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20<br>Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140 | |
| 5 | 1 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных.<br>За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл.<br>За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | зачет |
| 6 | 1 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта:<br>+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.<br><br>Максимально возможная величина | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | |
| 7 | 1 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной | зачет |

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | дисциплине.<br>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |
| 8 | 2 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1 (ОФП). | 22 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 16 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. | |
| 9 | 2 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД №1,2,3 | 33 | 70 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделам дисциплины, определённому РПД и составляет – 6 заданий в 3-й теме, 7 заданий по 1-й теме и 1 задание по теме 2. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По теме 3 -<br>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;<br>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;<br>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;<br>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;<br>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.<br>По темам 1,2 -<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. | |
| 10 | 2 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.) | 20 | 10 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет во 2-м семестре – 2 задания. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в фитнесе и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Фитнес»;<br>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»;<br>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Фитнес»<br>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок фитнесе и методов самоконтроля;<br>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;<br>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Фитнес» используется фрагментарно.<br>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по фитнесу.<br><br>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;<br>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;<br>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в фитнесе и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;<br>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Фитнес».<br><br>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;<br>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу.<br><br>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу.<br>Невыполненное МПЗ соответствует 0. | |
| 11 | 2 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 15 | 15 | Во 2-м семестре на 63 и 64-м учебном занятии студенты выполняют контрольные упражнения для определения исходного уровня | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | физической и функциональной подготовленности (ФиФП). На 63-м занятии выполняются упражнения скоростно-силовой направленности: бег на 100 м (юн.; дев.), прыжки в дл. с места (юн; дев). На 64-м занятии выполняется упражнение на выносливость – бег на 1000 м по пересечённой местности (юн; дев.). За каждый выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов. По сумме 3-х нормативов определяется итоговый балл. При сдаче менее 3-х нормативов сумма балов не учитывается = 0.<br>Контрольные нормативы (мужчины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Бег 100 метров (сек) 13,2 13,8 14,3 14,7 15,0<br>Бег 1000 метров (мин) 3,20 3,40 4,10 4,30 4,50<br>Подтягивание на перекладине (кол-во раз) 15 11 7 5 3<br>Прыжки в длину с места (см) 240 225 210 200 190<br>Контрольные нормативы (женщины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Бег 100 метров (сек) 16,0 16,6 17,9 18,5 19,5<br>Бег 1000 метров (мин) 4,30 4,50 5,20 5,40 6,00<br>Поднимание и опускание туловища из п. лёжа на спине, ноги закреплены, руки за головой ( за 1 мин. кол-во раз) 45 40 35 30 20<br>Прыжки в длину с места (см) 180 170 160 150 140 | |
| 12 | 2 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных.<br>За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл.<br>За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | зачет |
| 13 | 2 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мероприятиях | | | на соревнованиях по видам спорта:<br>+15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта:<br>+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.<br><br>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15%<br>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | |
| 14 | 2 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.<br>По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Время на подготовку – 30 минут.<br>Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов.<br>Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>0 баллов - неявка студента на КРМ.<br>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.<br>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |
| 15 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1,2 | 22 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет –11 заданий по теме 1 и 5 занятий по теме 2. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. | |
| 16 | 3 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных | 33 | 70 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | заданий по теме РПД № 2,3 | | | направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет – 8 заданий по теме 2 и 6 заданий по теме 3. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По теме 2 -<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.<br>По теме 3 -<br>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;<br>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;<br>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;<br>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;<br>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. | |
| 17 | 3 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.) | 20 | 10 | На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ). Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в 3-м семестре – 2 задания. Выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в фитнесе и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и | зачет |

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;<br>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу.<br><br>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу.<br>Невыполненное МПЗ соответствует 0. | |
| 18 | 3 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 15 | 5 | В 3-м семестре на 65-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение для определения аэробных возможностей организма - 12-ти минутный тест К.Купера. Выполненный норматив оценивается от 1 до 5-ти баллов.<br>Оценка в баллах Преодолённое расстояние в м.<br>Девушки 13-19 лет; Женщины 20-29 лет<br>1 < 1600; < 1550<br>2 1600-1900; 1550-1800<br>3 1900-2100; 1800-1900<br>4 2100-2300; 1900-2100<br>5 2300-2400; 2100-2300<br><br>Юноши 13-19 лет; Мужчиины 20-29 лет<br>1 < 2100; < 1950<br>2 2100-2200; 1950-2100<br>3 2200-2500; 2100-2400<br>4 2500-2750; 2400-2600<br>5 2750-3000; 2600-2800 | зачет |
| 19 | 3 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных. | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл.<br>За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | |
| 20 | 3 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта:<br>+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.<br>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15%<br>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | зачет |
| 21 | 3 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации.<br>По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>0 баллов - отсутствие студента на КРМ.<br>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.<br>Тем самым студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |
| 22 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме 1,2 | 22 | 80 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет –11 заданий по теме 1 и 5 занятий по теме 2. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов. | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. | |
| 23 | 4 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 2,3 | 38 | 75 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет – 12 заданий по теме 2 и 3 задания по теме 3. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>По теме 2 -<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0.<br>По теме 3 -<br>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;<br>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;<br>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;<br>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;<br>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения. | |
| 24 | 4 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | 15 | 5 | В 4-м семестре на 128-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение для определения аэробных возможностей организма - 12-ти минутный тест К.Купера. Выполненный норматив оценивается от 1 до 5-ти баллов. Оценка в баллах Преодолённое | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | расстояние в м.<br>Девушки 13-19 лет; Женщины 20-29 лет<br>1 < 1600; < 1550<br>2 1600-1900; 1550-1800<br>3 1900-2100; 1800-1900<br>4 2100-2300; 1900-2100<br>5 2300-2400; 2100-2300<br><br>Юноши 13-19 лет; Мужчиины 20-29 лет<br>1 < 2100; < 1950<br>2 2100-2200; 1950-2100<br>3 2200-2500; 2100-2400<br>4 2500-2750; 2400-2600<br>5 2750-3000; 2600-2800 | |
| 25 | 4 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных.<br>За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл.<br>За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | зачет |
| 26 | 4 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта:<br>+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский.<br>Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15%<br>Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | |
| 27 | 4 | Текущий контроль | Выполнение методико-практических заданий по теме РПД № 4 (метод.) | 15 | 5 | На учебном занятии студентам предлагается выполнить методико-практическое задание (МПЗ).<br>Количество МПЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет в 4-м семестре – 1 задание. Каждое выполненное МПЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов - 1.Знание основ методики тренировки в фитнесе и методов самоконтроля за функциональным состоянием, физическим развитием, физической подготовленностью;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология, биомеханика и др.) по теме «Фитнес»;<br>3. Ориентация в основном и дополнительном материале по теме «Фитнес»;<br>4. Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию курса «Фитнес»<br>5.Использование основ методики тренировки и самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4. балла - 1. Знание основных формулировок, понятий, определений в методике тренировок фитнесе и методов самоконтроля;<br>2.Недостаточный учёт междисциплинарных связей при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организма;<br>3. Дополнительный материал по изучаемой теме «Фитнес» используется фрагментарно.<br>4.При выполнении учебного материала по методическому разделу допущены незначительные ошибки; | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | 5. Не всегда показатели самоконтроля учитываются при составлении методических указаний в тренировке по фитнесу.<br><br>3 балла - 1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Отсутствуют междисциплинарные связи при использовании методик тренировки и методов самоконтроля за состоянием организм;<br>3. Недостаточно сформированы умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля;<br>4. При выполнении заданий по использованию методики тренировок в фитнесе и методов самоконтроля допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал изучаемой темы;<br>5. Недостаточная практическая направленность полученных умений и навыков самоконтроля по теме «Фитнес».<br><br>2 балла - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Проявленные умения по методическим основам тренировки и методам использования самоконтроля незначительны;<br>3. Не определена связь между выявленными показателями самоконтроля и использованием их в учебно-тренировочных занятиях по фитнесу.<br><br>1 балл - 1. Большое количество ошибок в формулировках, определениях и понятиях в методике тренировок в фитнесе и методов самоконтроля;<br>2. Незначительно проявляются умения в определении методов и приёмов самоконтроля.<br>3.Отсутствуют умения методически правильно организовать учебно-тренировочное занятие по фитнесу.<br>Невыполненное МПЗ соответствует 0. | |
| 28 | 4 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br><br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>0 баллов - неявка студента на КРМ.<br>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.<br>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |
| 29 | 5 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме | 22 | 40 | На каждом учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | РПД № 2 (СФП) | | | воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет – 8 заданий. Каждое выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов – объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки, достигнут ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия - повышающий (развивающий) функциональные возможности организма;<br>4 балла - объём выполненной индивидуальной физической нагрузки соответствует целям и задачам учебного занятия при незначительном снижении интенсивности, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями находятся в допустимых границах, определённых специфическими педагогическими принципами спортивной тренировки. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия на организм несколько снижен, но сохраняется эффект, повышающий (развивающий) функциональные возможности;<br>3 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки, паузы отдыха и его характер (активный, пассивный) между упражнениями снижены, и не позволяют достигать развивающего эффекта функциональных возможностей организма. Характер тренировочной нагрузки – поддерживающий;<br>2 балла - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки недостаточны для поддержания функциональных возможностей организма. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – снижение функциональных | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | возможностей организма.<br>1 балл - объём и интенсивность выполненной индивидуальной физической нагрузки незначительны. Ожидаемый (прогнозируемый) итог воздействия учебно-тренировочного занятия – «растренированность», предрасположенность к гиподинамическому состоянию организма.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. | |
| 30 | 5 | Текущий контроль | Выполнение двигательных учебно-тренировочных заданий по теме РПД № 1,2,3 | 33 | 40 | На учебном занятии студентам предлагается выполнить двигательное учебно-тренировочное задание (ДУТЗ) по видам деятельности различной направленности сопряжённых с воспитанием (развитием) физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Количество ДУТЗ соответствует объёму разделов дисциплины, определённому РПД и составляет – 1 задание по теме 3, 6 заданий по теме 2 и 1 задание по теме 1. Выполненное ДУТЗ оценивается от 1 до 5 баллов.<br>5 баллов – быстрое исполнение, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, действие доведено до автоматизма, достигнут стабильный итог;<br>4 балла – быстрота исполнения снижена, элементы техники выполнены слитно, фазы движения последовательны, осознанный контроль действий (нет автоматизма), достигнут стабильный итог;<br>3 балла – замедленное выполнение упражнения, сформирован ритм двигательного акта, повышена концентрация внимания, нестабильное решение двигательной задачи;<br>2 балла – медленное выполнение упражнения, нарушен ритм исполнения элементов техники, главное звено техники выполнено с грубыми ошибками, двигательная задача не решена;<br>1 балл – сформировано общее представление о технике движения, нарушены пространственные, временные и динамические характеристики движения.<br>Невыполненное ДУТЗ соответствует 0. | зачет |
| 31 | 5 | Текущий контроль | Выполнение контрольных нормативов по | 15 | 5 | В 5-м семестре на 144-м учебном занятии студенты выполняют контрольное упражнение - 50 м | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | ОФП | | | плавание. За выполненный норматив выставляется оценка от 1 до 5-ти баллов.<br>Контрольные нормативы (мужчины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Плавание 50 метров (сек) 40,0 44,0 48,0 57,0 б/у времени<br>Контрольные нормативы (женщины)<br>Оценка в баллах 5 4 3 2 1<br>Плавание 50 метров (сек) 54,0 1,03 1,14 1,24 б/у времени | |
| 32 | 5 | Текущий контроль | Компьютерное тестирование | 10 | 10 | Проводится в каждом семестре по темам лекционного курса и методических занятий во внеучебное время. Тестовые задания (ТЗ) размещены в системе "MOODLE". Студенту даётся 3 попытки для прохождения теста. Каждая попытка включает в себя 10 тестовых заданий. На одну попытку даётся 15 минут. После завершения попытки задания автоматически меняются. В зачёт идёт лучшая попытка из 3-х возможных.<br>За правильный ответ на одно тестовое задание начисляется 1 балл.<br>За неправильный ответ на одно тестовое задание начисляется 0 баллов. | зачет |
| 33 | 5 | Бонус | Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях | - | 15 | Выставляется тем студентам, которые участвовали в означенных мероприятиях:<br>1. Личное (командное) призовое место на соревнованиях по видам спорта: +15 % - на международном уровне; +10 % - на российском уровне; +5 % - на региональном, городском, университетском, уровне;<br>2. Участие в спортивных и физкультурно- массовых мероприятиях в составе команд университета по видам спорта:<br>+15 % – в составе сборных команд ЮУрГУ; +10 % - в составе сборных команд института, высшей школы; +3% – в составе сборных команд внутри института, высшей школы (между группами, кафедрами, специальностями и направлениями подготовки);<br>3. Выполнение нормативов комплекса ГТО: +8% – ГТО на золотой знак; +6 – ГТО на серебряный знак; +4 – ГТО на бронзовый знак;<br>4. Участие в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях (волонтерство, судейство, организатор мероприятия и прочее): +3% – университетский уровень, уровень института, высшей школы, уровень вне университетский. | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Максимально возможная величина бонус- рейтинга 15%. Учитывается только при наличии подтверждающего документа с Ф.И.О студента. Бонус можно получить за каждое мероприятие, но в общем рейтинге не более 15% Студент представляет копии документов, подтверждающих участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях. | |
| 34 | 5 | Текущий контроль | Лекции (краткий опрос) по темам 1,2,3,4,5,6,7,8 | 20 | 40 | В 5-м семестре проводится лекционный курс по темам 1,2,3,4,5,6,7,8. По окончании каждой лекции проводится краткий опрос студентов (письменно или компьютерное тестирование) по пройденной теме. Количество лекционных тем соответствует объёму раздела дисциплины, определённому РПД и составляет 8 тем. Ответы на каждой лекции (краткий опрос) оцениваются по 5-ти балльной системе.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес (аэробика, шейпинг»);<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>0 баллов - отсутствие знаний. | |
| 35 | 5 | Проме-жуточная аттестация | Зачёт | - | 5 | При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам промежуточной аттестации. По решению, принятому на заседании кафедры ФВиЗ от 28.06.20024 г. до промежуточной аттестации допускаются студенты, у которых итоговый рейтинг по двигательным учебно-тренировочным заданиям (ДУТЗ) и методико-практическим заданиям (МПЗ), без | зачет |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | учёта бонуса. контрольных нормативов и тестового задания, составляет не менее 45%.<br>Для этого предусмотрено КРМ – устный ответ по билетам. В билете 2 вопроса. Время на подготовку – 30 минут. Максимальная оценка за каждый правильный ответ – 5 баллов. Учитывается среднее значение за КРМ по промежуточной аттестации.<br>5 баллов -<br>1.Ориентация в основном и дополнительном материале по теме;<br>2.Знание междисциплинарных связей (анатомия, физиология и др.) по рассматриваемому вопросу;<br>3.Знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.Глубокое понимание сути понятий и определений по содержанию образовательной программы по дисциплине «Фитнес»;<br>5.Использование основ самоконтроля в процессе жизнедеятельности и самореализации физической подготовки.<br><br>4 балла -<br>1.Знание основных формулировок, понятий, определений по программе становления физической культуры личности;<br>2.Знание основ тренировки и самоподготовки;<br>3.Знание методов оценки двигательной подготовленности;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены незначительные ошибки;<br>5.Недостаточная практическая направленность знаний и их связь с другими дисциплинами.<br><br>3 балла -<br>1.Приблизительное знание формулировок, определений и понятий;<br>2.Нет дополнений к изученному материалу;<br>3.Недостаточно полны знания и умения по основам тренировки и самоподготовки;<br>4.При изложении учебного материала по дисциплине допущены фрагментарные пробелы, которые не позволяют логически связать программный материал образовательной программы;<br>5.Не определена практическая | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | направленность полученных знаний и связь между дисциплинами.<br><br>2 балла -<br>1.Формулировки определений и понятий даны не в полном объёме. Их знание не позволяет понять программный материал образовательной программы;<br>2.Знания по теме не позволяют выбрать адекватную своим возможностям физическую нагрузку для повышения своей физической и функциональной подготовленности;<br>3.Методические ошибки трактовок основ тренировки и самоподготовки исключают возможность составления программ, направленных на формирование физической культуры личности.<br><br>1 балл -<br>1.Знания по теме фрагментарны, большое количество ошибок;<br>2.Отсутствуют формулировки определений, понятий.<br>3.Отсутствуют знания по основам тренировки и самоподготовке;<br>4.Связь между дисциплинами и их практическая направленность не определена.<br>0 баллов - отсутствие студента на КРМ.<br>Отвечая на вопросы билета, студент демонстрирует теоретические и методико-практические знания по дисциплине.<br>Таким образом студент может улучшить свой рейтинг, полученный по итогам текущего контроля, но, в случае неудачного ответа, оценка не может быть ниже, полученной по итогам текущего контроля. | |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения | Критерии оценивания |
|---|---|---|
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля.При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля.При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

| | | |
|---|---|---|
| | используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | |
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля.При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля.При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |
| зачет | Выставляется по результатам текущего контроля.При неудовлетворённости студента результатами зачёта по текущему контролю, студент может улучшить свой рейтинг, используя возможность получить итоговую оценку по результатам КРМ промежуточной аттестации. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 3 |
| УК-7 | Знает: организационно-методические основы физической культуры, фитнеса и спорта | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Умеет: устанавливать приоритеты и планировать на их основе занятия физической культурой и фитнесом в целях повышение физической и умственной работоспособности, адаптации к внешним факторам | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| УК-7 | Имеет практический опыт: нормирования и контроля оздоровительно-тренировочных нагрузок в фитнесе для формирования здорового образа жизни | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

*а) основная литература:*

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для высш. и сред. учеб. заведений физ. культуры Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2004. - 478, [1] с.

*б) дополнительная литература:*

1. Физическая культура студента Учеб. для вузов М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др.; Под ред. В. И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2001. - 446,[1] с. ил.

*в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

1. Человек. Спорт. Медицина ,Юж.-Урал. гос. ун-т; ЮУрГУ

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.

*из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:*

1. Димова А.Л., Чернышова Р.В. Социально-биологические основы физической культуры: Методическое пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание |
|---|---|---|---|
| 1 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Физическая культура «Аэробика» : учебно-методическое пособие / составители Е. А. Еремеева [и др.]. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2014. — 56 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/56709 |
| 2 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Ветрова, И. В. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, аэробика : учебное пособие / И. В. Ветрова, Н. В. Люлина. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 276 с. — ISBN 978-5-00102-229-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/167673 |
| 3 | Основная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Алаева, Л. С. Основы оздоровительной аэробики : учебное пособие / Л. С. Алаева. — Омск : СибГУФК, 2019. — 88 с. — ISBN 978-5-91930-121-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142465 |
| 4 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система | Медведева, Е. Н. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Медведева, Ю. В. Стрелецкая, О. В. Муштукова. — |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | издательства Лань | Великие Луки : ВЛГАФК, 2008. — 50 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/151154 |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (https://edu.susu.ru)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий | № ауд. | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---|---|---|
| Зачет | 101 (ДС) | Электронная информационно-образовательная среда организации. |
| Лекции | 101 (6) | Оборудование для мультимедийных презентаций. |
| Пересдача | 101 (ДС) | Электронная информационно-образовательная среда организации. |
| Практические занятия и семинары | 120 (ДС) | Набор гантелей разного веса от 2,0 кг до 16 кг. - 24 пары, тренажёры маятникого, ползункового типов, пневмотренажёры, блочные устройства, гимнастические скамьи, "шведские" стенки, весы медицинские, диски для штанги разного веса от 1,125 г. до 10 кг - 30 пар комплектов, консольные рамы для подтягивания и разгибания рук, тренажёр с Т-образным грифом и др. Резиновые жгуты, экспандеры, утяжелители, мячи, стэпы, вибромассажёры - 3 шт., гимнастические палки, скакалки, стерео - и видео- аппаратура, велотренажёры - 3 шт., третбан т1- шт., зеркала. Рулетки для измерения, кистевые динамометры, стойка для измерения роста. спирометр, рулетка и др. Эталонные таблицы для оценки физического развития и функциональной подготовленности |
| Самостоятельная работа студента | 305 (ДС) | Компьютеры, имеющие подключение к сети "Интернет" и обеспечивающие доступ в электронную информационно-образовательную среду организации. |
| Практические занятия и семинары | ЛАМ (УСК) | Беговые дорожки, секундомер. |