Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
А.А. Евдокимов
«15» июня 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
(аэробика и фитнес технологии)

Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Филологическое образование
Программа подготовки	бакалавриат
Форма обучения	очная
Квалификация (степень) выпускника	бакалавр

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C7D81F155464E2952C62D138F9B3B449
Владелец: Хагуров Темыр Айтечевич
Действителен: с 13.10.2023 до 05.01.2025

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика и фитнес технологии)» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль Филологическое образование, утвержденному приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362.

Программу составил(и):

И. В. Пологова, ст. преподаватель _____

Рабочая программа дисциплины Б1.В.1.ДВ.06.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика и фитнес технологии)» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

протокол от «04» июня 2020 г. № 11

Заведующий кафедрой (разработчика)

профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М.А. _____

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

протокол от «04» июня 2020 г. № 11

Заведующий кафедрой (выпускающей)

Русской и зарубежной филологии

Литус Е. В. _____

Рабочая программа дисциплины Б1.В.1.ДВ.06.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (аэробика и фитнес технологии)» утверждена на заседании кафедры русской и зарубежной филологии, протокол от «04» июня 2020 г. № 11

Заведующий кафедрой (выпускающей)

Русской и зарубежной филологии

Литус Е. В. _____

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала

протокол от «10» июня 2020 г. № 8

Председатель УМС филиала Поздняков С.А. _____

фамилия, инициалы подпись

Рецензенты:

Кириллова Татьяна Яковлевна ,
директор МБОУ СОШ № 3, им. полководца
А.В. Суворова г. Славянска-на-Кубани _____

Катаева Нина Вениаминовна ,
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф. Маргелова
г. Славянска-на-Кубани _____

Содержание

Содержание 3
1 Цели и задачи изучения дисциплины 4
1.1 Цель освоения дисциплины 4
1.2 Задачи дисциплины 4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы 4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Структура и содержание дисциплины 5
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ 5
2.2 Структура дисциплины 7
2.3 Содержание разделов дисциплины 7
2.3.1 Занятия лекционного типа 7
2.3.2 Занятия семинарского типа 7
2.3.3 Лабораторные занятия. 13
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ 13
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине 13
3 Образовательные технологии 13
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций 13
3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий 15
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации. 15
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля 15
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации 17
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. 19
5.1 Основная литература: 19
5.2 Дополнительная литература: 19
5.3. Периодические издания: 19
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины 20
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины 21
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине 22
8.1 Перечень информационных технологий. 22
8.2 Перечень лицензионного программного обеспечения. 22
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине 22

1 Цели и задачи изучения дисциплины (модуля)

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Аэробика и фитнес технологии» является формирование системы знаний, умений, владений по теоретической и практической подготовке выпускника к использованию приобретенных навыков для самостоятельных занятий в области аэробики и фитнес технологий в процессе трудовой деятельности.

1.2 Задачи дисциплины

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач которые являются необходимой основой для успешной последующей деятельности в качестве бакалавра:

− понимание социальной роли аэробика и фитнес технологий в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

− знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

− формирование мотивационно - ценностного отношения к здоровому стилю жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

− овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

− обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

− воспитание положительных нравственных и волевых качеств личности (смелости, товарищества, взаимопомощи, гуманности, самоутверждения, ответственности и т.д.);

− приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей, для работы с группой;

− воспитание эстетических качеств (гармонически развитое тело человека и его движения

1.3 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к обязательной части формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 дисциплины (модули) основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Здоровье сберегающие технологии в педагогическом образовании», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся *универсальных/общепрофессиональных/профессиональных* компетенций (*УК/ОПК/ПК)*

№	Код и наименование	Индикаторы достижения компетенции

п.п.	компетенции	знает	умеет	владеет
	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	– особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	– проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	– способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 328 часов, их распределение по видам работ представлено в таблице

(для студентов ОФО)

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)					
			1	2	3	4	5	6
Контактная работа, в том числе:								
Аудиторные занятия (всего):								
Занятия лекционного типа								
Лабораторные занятия								
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		328	68	60	60	56	52	32
Иная контактная работа:								
Контроль самостоятельной работы (КСР)								
Промежуточная аттестация (ИКР)								
Самостоятельная работа, в том числе:								
Курсовая работа								
Проработка учебного (теоретического) материала								
Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций)								
Реферат								
Подготовка к текущему контролю								
Контроль:								
Подготовка к экзамену								
Общая трудоемкость	**час.**							
	в том числе контактная работа	**328**	**68**	**60**	**60**	**56**	**52**	**32**
	зач. ед							

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	2	3	4	5	6	7	8
1 семестр							
1	Методы и средства оценки, и развития общей выносливости			12			
2	Методы и средства оценки, и развития скоростных способностей			12			
3	Методы и средства оценки, и развития силовых способностей			12			
4	Методы и средства оценки, и развития гибкости			12			
5	Обучение технике базовых шагов			20			
2 семестр							
	Специальная физическая подготовка			20			
	Обучение технике базовых шагов в сочетании с работой рук			40			
3 семестр							
	Специальная физическая подготовка			20			
	Обучение технике базовых шагов в сочетании с работой рук			40			
4 семестр							
	Специальная физическая подготовка			20			
	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой			36			
5 семестр							
	Специальная физическая подготовка			20			

	Фитнес технологии (пилатес)			32			
6 семестр							
	Специальная физическая подготовка			10			
	Фитнес технологии (каланетика)			22			
ИТОГО по разделам дисциплины							
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Промежуточная аттестация (ИКР)							
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)							
Общая трудоемкость по дисциплине		**328**		**328**			

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов (тем) дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом

2.3.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела (темы)	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Методы и средства оценки, и развития общей выносливости	Практическое занятие № 1−3. Методы оценки и развития общей выносливости. 1.Понятие, структура и содержание физического качества. 2. Факторы и условия, детерминирующие проявление общей выносливости. Практическое занятие № 4−6. Сенситивные периоды развития общей выносливости. 1.Методы оценки выраженности общей выносливости. 2.Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы.	У, ПР
2.	Методы и средства оценки и развития скоростных способностей	Практическое занятие № 7−9. Понятие, структура и содержание скоростных способностей. 1.Факторы и условия, детерминирующие проявление скоростных способностей. 2.Сенситивные периоды развития скоростных способностей.	У, ПР

		Практическое занятие № 10−12. Методы оценки выраженности скоростных способностей. 1.Средства и методы развития скоростных способностей. 2.Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития скоростных способностей.	
3.	Методы и средства оценки, и развития силовых способностей	Практическое занятие № 13−14. Методы оценки и развития общей силовых способностей. 1.Понятие, структура и содержание физического качества. 2. Факторы и условия, детерминирующие проявление силовых способностей. Практическое занятие № 15−16. Сенситивные периоды развития силовой выносливости. 1.Методы оценки выраженности силовых способностей. 2.Контрольные упражнения, тесты, сопоставительные таблицы. Практическое занятие № 17−18. Средства и методы развития скоростно-силовых споспособностей. Гендерные и возрастные особенности обучающихся, которые необходимо учитывать при составлении дифференцированных и индивидуальных программ развития силовых способностей.	У, ПР
4.	Методы и средства оценки и развития гибкости	Практическое занятие № 19−25. Методы оценки и развития общей гибкости. 1.Понятие, структура и содержание физического качества. 2. Факторы и условия, детерминирующие проявление гибкости.	У, ПР
5.	Обучение технике базовых шагов	Практическое занятие № 26-28. Организация и проведение общеразвивающих, специальных упражнений на уроке аэробики. 1.Обучение технике обычная ходьба – марш 2. Ходьба ноги врозь - ноги вместе (Straddle–стрэдл). 3.Шаг в сторону− steptouch Практическое занятие № 29-30. Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой.	У, ПР

		Базовые элементы аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Особенности выполнения: основное положение стоп, бедер, таза, туловища, головы. Ознакомление и разучивание запрещенных элементов и упражнений. Запрещенные и разрешенные элементы и упражнения в аэробике как средство профилактики травматизма. Движения головой, туловищем, руками, ногами. Позы и упражнения, заимствованные из других видов спорта (мост, стойка на лопатках, сед и упор углом, «поза барьериста»,«плуг» и др.) Практическое занятие № 31-34. Ознакомление и разучивание от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.	
	2 семестр		
6.	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие № 1-4. Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости. Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: повышение сопротивляемости утомлению в двигательной деятельности, затрагивающей не только физические, но и сенсорные, интеллектуальные, эмоциональные, волевые проявления; постепенное увеличение числа повторений или продолжительности выполнения различных движений с относительно умеренной интенсивностью (в пределах аэробных возможностей). Практическое занятие № 5−8 Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие	У, ПР

		скоростно-силовых способностей. Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: обучить целесообразному, оптимально экономному использованию мышечной силы в зависимости от задач и условий выполнения упражнений силового и скоростно-силового характера; повторение упражнений, с увеличением нагрузки, числа повторений, изменений исходного положения и темпа, волевого напряжения работающих мышц. Практическое занятие № 9−10. Комплексное тестирование. Оценка видов подготовленности: морфотипическая (длина и масса тела, объемы и обхваты тела), общая физическая (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, сгибание и разгибание туловища, челночный бег 4х9 м, равновесие «Фламинго», наклон вперед из положения сидя на полу, прыжок в длину), функциональная (частота сердечных сокращений в покое, ортостатическая проба, поза Ромберга 1-3, 20 приседаний за 30 секунд).	
7.	Обучение технике базовых шагов в сочетании с работой рук	Практическое занятие № 11−21 Сочетания базовых шагов с работой рук. Ходьба с размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.); – сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными) и ходьба с хлопками. Практическое занятие 22−30. Сочетание работы рук с прыжками и подскоками. Подскоки на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью); 32 – с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (чтобы избежать одностороннего чрезмерного воздействия рекомендуется выполнять не больше 3-4 прыжков подряд на одной ноге); – сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.	У, ПР

8.	4 семестр		
9.	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие № 1−8. Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости. Выполнение упражнений, способствующих развитию локальной выносливости, обусловливающей сохранение правильной осанки, активизирующие кровообращение и дыхание, вызывающие более значительные функциональные сдвиги в организме, усиливающие обменные процессы – разновидности бега в равномерном темпе, ходьбы, повторные прыжки и их чередование. Практическое занятие № 9−10. Комплексное тестирование. Оценка видов подготовленности: морфотипическая (длина и масса тела, объемы и обхваты тела), общая физическая (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, сгибание и разгибание туловища, челночный бег 4х9 м, равновесие «Фламинго», наклон вперед из положения сидя на полу, прыжок в длину), функциональная (частота сердечных сокращений в покое, ортостатическая проба, поза Ромберга 1-3, 20 приседаний за 30 секунд), танцевально-хореографическая (оценка выполнения заданной комбинации шагов с использованием танцевальных стилей и направлений).	У, ПР
10.	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой	Практическое занятие № 11−15 Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка) Специфические задачи подготовительной части урока аэробики. Структурные подчасти: разминка, заминка. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: локальные (изолированные) движения частями тела, совмещенные движения для обширных мышечных групп. Практическое занятие № 16−20 Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (основная часть) Специфические задачи основной части урока аэробики. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: базовые	У, ПР

		элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками; танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук; базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук; амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра. Практическое занятие № 21−28 Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (партер) Специфические задачи основной части урока аэробики. Структурные подчасти: упражнения для развития и совершенствование на силовых качеств и возможностей учащихся, «калистеника».Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Специфические задачи заключительной части урока аэробики. Структурные подчасти: «вторая заминка», стрейтчинг. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения на гибкость («глубокий стрейтч»), общая заминка.	
11.	5 семестр		
12.	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие № 1-5. Развитие скоростных способностей. Упражнения на совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям, выполнение заданий с разной интенсивностью и иными интервалами отдыха, специфичными для развития скоростных способностей. Практическое занятие № 6-10. Развитие гибкости. 1.Совершенствование изученных упражнений для развития гибкости.	У, ПР
13.	Фитнес технологии (Пилатес)	Практическое занятие № 11−18. Тренировка на полу (Mat Work). Комплексы упражнений, которые выполняются на полу, в основном сидя или лежа. Комплексы направлены на снятие болевого синдрома в разных отделах позвоночника и для улучшения осанки. Практическое занятие № 19−26. Тренировка	У, ПР

		со специальным оборудованием: упражнения выполняются на полу, но с использованием различного оборудования: гантели, резиновые амортизаторы.	
14.	6 семестр		
15.	Специальная физическая подготовка	Практическое занятие № 1-5. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование изученных упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	У, ПР
16.	Фитнес технологии (каланетика)	Практическое занятие № 6−16 Обучение технике Каланетики. Комплекс упражнений из четырех частей: Разминка (6 упражнений); Упражнения для мышц брюшного пресса (4 упражнения); для ног (4 упражнения); ягодицы и бедра (5 упражнений); Растягивание мышц (6 упражнений); «Танец живота» (3 упражнения); Упражнения для укрепления мышц ног (2 упражнения)	У, ПР

2.3.3 Лабораторные занятия

Занятия лабораторного типа не предусмотрены учебным планом

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

3 Образовательные технологии

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки, для реализации компетентностного подхода программа предусматривает широкое использование в учебном процессе аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления.

В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются:

– интерактивные формы (практическое занятие), семинар, компьютерная симуляция, коллоквиум).

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

Образовательные технологии не предусмотрены учебным планом.

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

Содержание дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Аэробика и фитнес технологии)» имеет выраженную практическую

направленность. Преподавание курса основывается на тесной связи достижений в спорте, сопровождается получением практических навыков и умений.

№ п/п	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Количество часов
1	Методы и средства оценки, и развития общей выносливости	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	12
2	Методы и средства оценки, и развития скоростных способностей	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	12
3	Методы и средства оценки, и развития силовых способностей	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением	12
4	Методы и средства оценки, и развития гибкости	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. проблемное обучение	12
5	Обучение технике базовых шагов	Контрольные тесты-упражнения. Оценка уровня двигательной подготовленности занимающихся	20
2 семестр			
1	Специальная физическая подготовка	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	20
2	Обучение технике базовых шагов в сочетании с работой рук	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении). Соревновательные технологии	40
3 семестр			
1	Специальная физическая подготовка	Разбор конкретной ситуации, работа малыми группами (на месте, в движении)	20
2	Обучение технике базовых шагов в сочетании с работой рук	Решение задач индивидуально с групповым обсуждением. Контрольные тесты-упражнения	36
4 семестр			
1	Специальная физическая подготовка	Метод моделирования, работа малыми группами	20
2	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой	Творческое задание	36
5 семестр			
1	Специальная физическая подготовка	Функциональный тренинг	20
2	Фитнес технологии (Пилатес)	Работа малыми группами. Контрольные тесты-упражнения	32

6 семестр			
1	Специальная физическая подготовка	Метод моделирования, работа малыми группами	10
2	Фитнес технологии (каланетика)	Творческое задание	22

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4 Оценочные и методические материалы

4.1 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их практической подготовленности в форме зачета (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом. Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов предполагает оценку по 100-балльной шкале и учет значимости (весомости) текущего, семестрового рейтингов.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Сформированность компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

– пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

– продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

– эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

Уровень сформированности компетенции УК–7 на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлен различными видами оценочных средств.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции УК-7 способностью организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «*зачтено»* ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка *«не зачтено»* ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций

Код и наименование компетенций	**Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания**		
	пороговый	**базовый**	**продвинутый**
	Оценка		
	Удовлетворительно /зачтено	Хорошо/зачтено	Отлично /зачтено
УК−7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	*Знает* - особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	*Знает* - сущность физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе, принципов подбора нагрузки, техники безопасности при самостоятельных занятиях (не допускает ошибок).	*Знает* - особенности физиологических и социально-психологических основ физического развития и воспитания личности и особенности их проявления в образовательном процессе, принципов подбора нагрузки, техники безопасности при самостоятельных занятиях (допускает ошибки).
	Умеет - проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать	*Умеет* - сформировать интерес и потребность к самостоятельным занятиям	*Умеет* - оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять ошибки,

	рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления	физическими упражнениями и спортом, анализировать технику выполнения физических упражнений, определять ошибки, подобрать нагрузку.	находить и применять средства, методы и методические приемы их устранения; формировать основы здорового образа жизни, интерес и потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом.
	Владеет - способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.	*Владеет* - основными средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, методами контроля состояния организма при нагрузках.	*Владеет* - методикой проведения самостоятельных занятий по физической культуре; методами комплексного контроля состояния организма при нагрузках.

4.2 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовленности основного отделения студентов

Женщины

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 3000 м. (мин, сек.)	19.15	20.30	21.20	22.20	23.00
2.	Прыжок в длину с места	190	180	165	155	145
3.	Прыжок в длину с разбега	360	345	320	295	275
4.	Прыжок в высоту	115	110	105	100	95
5.	Сгибание рук в висе лежа	20	16	10	6	4
6.	Приседание на одной ноге с опорой	10	8	6	4	2

Мужчины

№	Тесты	Оценка в очках

		5	4	3	2	1
	Бег 5000 м. (мин, сек.)	21.45	22,45	23,45	25,00	26,00
	Прыжок в длину с места	245	235	230	225	215
	Прыжок в длину с разбега	540	440	480	410	390
	Прыжок в высоту	140	135	130	125	120
	Сгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
	Подъём переворотом в упор из виса на перекладине	8	5	3	2	1

Рекомендуемые обязательные тесты определения физической подготовленности

Женщины

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	16,2	17,0	17,5	18,3	19,0
2.	Силовая подготовка: поднимание туловища, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30	20
3.	Выносливость: бег 2000 м. (мин, сек.)	10,30	11,50	11,40	12,10	12,35
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	25	20	15	10	5

Мужчины

№	Тесты	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Скоростно-силовая подготовка: бег 100 м.	13,5	14,0	14,2	14,5	14,8
2.	Силовая подготовка: сгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5
3.	Выносливость: бег 3000 м. (мин, сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
4.	Гибкость: наклон стоя на скамейке с опусканием рук ниже уровня скамейки (см.)	20	15	10	5	0

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

5.1 Основная литература:

1. Манжелей, И. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : компетентностный подход: учебное пособие / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова. – М. ; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 183 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912

5.2 Дополнительная литература:

1. Голякова, Н. Н. Оздоровительная аэробика [Электронный ресурс].: учебно-методическое пособие / Н. Н. Голякова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4900. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428. \

2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Электрон. текстовые дан. – М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

3. Поздеева, Е. А. Методика совершенствования исполнительского мастерства в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Поздеева, Г. Н. Пшеничникова ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Издательство СибГУФК, 2013. - 81 с. : табл., схем. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=277332.

4. Пшеничникова, Г. Н. Начальная двигательная подготовка в спортивной аэробике [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г. Н. Пшеничникова, Н. Г. Печеневская, Г. П. Безматерных ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013. - 139 с. : ил. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459428.

5. Черкасова, И. В. Аэробика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / И. В. Черкасова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 98 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-4902-2. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707.

5.3. Периодические издания:

1 Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta .

2 Теория и практика физической культуры. – URL: https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706 .

3 Адаптивная физическая культура. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600 .

4 Игра и дети. – URL: http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270 .

5 Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name .

6 Культура физическая и здоровье. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name .

7 Физическая культура, спорт – наука и практика. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .

8 Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name; http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013.

9 Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822.

10 Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351.

11 Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, необходимые для освоения дисциплины

1 **ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»** [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2 **ЭБС издательства «Лань»** [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: http://e.lanbook.com.

3 **ЭБС «Юрайт»** [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB.

4 **Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания** [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: https://www.monographies.ru/.

5 **Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru»** : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

6 Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» / ИД «Первое сентября». – URL: https://xn--i1abbnckbmcl9fb.xn--p1ai/

7 Социальная сеть работников образования [разделы: Детский сад; Начальная школа; Школа; НПО и СПО; ВУЗ]. – URL: https://nsportal.ru/

8 Лаборатория педагогического мастерства. – URL: https://nsportal.ru/lpm

9 Инфоурок : образовательный портал. – URL: https://infourok.ru/

10 metod-kopilka.ru : библиотека методических материалов для учителя. – URL: https://www.metod-kopilka.ru/

11 Обучонок. Обучающие программы и исследовательские работы учащихся. – URL: http://obuchonok.ru/

12 Федеральный центр образовательного законодательства : сайт. – URL: http://www.lexed.ru.

13 Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: http://www.fgosvo.ru.

14 Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

15 Scopus : международная реферативная и справочная база данных цитирования рецензируемой литературы [научные журналы, книги, материалы конференций] (интерфейс – русскоязычный, публикации – на англ. яз.) : сайт. – URL: https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.

16 Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

17 Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.

18 Calend.ru. Календарь событий : информационно-справочный ресурс. – URL: http://www.calend.ru/.

19 Справочно-правовая система «Консультант Плюс» : сайт. – URL: http://www.consultant.ru (доступ в локальной сети филиала).

20 Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования [дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное] : сайт. – URL: http://window.edu.ru.

21 Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php

22 Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/

23 Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/

24 ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: https://user.gto.ru/

25 Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: http://www.takzdorovo.ru

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности. Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ физической культуры. При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения. Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий.

Специализированное программное обеспечение при изучении дисциплины не используется.

8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1	Практические занятия	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», магнитофон, скамейки, скакалки, обручи, маты гимнастические
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
4	Текущий контроль (текущая аттестация)	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»