**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

«ТОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СИСТЕМ
УПРАВЛЕНИЯ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»
(ТУСУР)

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебной работе
_____ П. В. Сенченко
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

# Фитнес

Уровень образования: **высшее образование - специалитет**
Направление подготовки / специальность: **40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности**
Направленность (профиль) / специализация: **специализация № 2 «Государственно-правовая»**
Форма обучения: **очная**
Факультет: **ЮФ, Юридический факультет**
Кафедра: **ТП, Кафедра теории права**
Курс: **2, 3**
Семестр: **3, 4, 5, 6**
Учебный план набора 2021 года

Распределение рабочего времени

| № | Виды учебной деятельности | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр | Всего | Единицы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Практические занятия | 72 | 72 | 72 | 56 | 272 | часов |
| 2 | Всего аудиторных занятий | 72 | 72 | 72 | 56 | 272 | часов |
| 3 | Самостоятельная работа | 12 | 12 | 12 | 20 | 56 | часов |
| 4 | Всего (без экзамена) | 84 | 84 | 84 | 76 | 328 | часов |
| 5 | Общая трудоемкость | 84 | 84 | 84 | 76 | 328 | часов |

Зачёт: 4, 6 семестр

Томск

Согласована на портале № 48988

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
протокол № 3 от « 9 » 12 2019 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Рабочая программа дисциплины составлена с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки (специальности) 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности, утвержденного 19.12.2016 года, рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ФВиС «___» _____ 20__ года, протокол №_____.

Разработчики:

Старший преподаватель каф. ФВиС _____ В. Н. Цвиринько

Заведующий кафедрой ФВиС _____ А. А. Ильин

Заведующий обеспечивающей каф. ФВиС _____ А. А. Ильин

Рабочая программа дисциплины согласована с факультетом и выпускающей кафедрой:

Декан ЮФ _____ С. Л. Красинский

Заведующий выпускающей каф. ТП _____ Д. В. Хаминов

Эксперты:

Заведующий кафедрой ФВиС _____ А. А. Ильин

Доцент кафедры теории права (ТП) _____ Д. В. Хаминов

Согласована на портале № 48988

## 1. Цели и задачи дисциплины

### 1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### 1.2. Задачи дисциплины

– понимание роли физической культуры и здорового образа жизни

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

– формирование мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ и стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

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

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Фитнес» (Б1.В.ДВ.5.5) относится к блоку 1 (вариативная часть).

Предшествующими дисциплинами, формирующими начальные знания, являются: Физическая культура и спорт.

Последующими дисциплинами являются: Фитнес.

## 3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– ОК-9 способность организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни ;

– ПК-14 способность осуществлять действия по силовому пресечению правонарушений, использовать для решения профессиональных задач специальную технику, оружие, специальные средства, применяемые в деятельности правоохранительного органа, по линии которого осуществляется подготовка специалистов ;

– ПК-17 способность выполнять профессиональные задачи в особых условиях, чрезвычайных обстоятельствах, чрезвычайных ситуациях, в условиях режима чрезвычайного положения и в военное время, оказывать первую помощь, обеспечивать личную безопасность и безопасность граждан в процессе решения служебных задач;

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

– **знать** научно-практические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; простейшие методики самооценки работоспособности, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции; методы самоконтроля состояния здоровья и развития (стандарты, программы, формулы) функционального состояния (функциональные пробы); методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).

– **уметь** использовать методики эффективных и дополнительных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и т.п.); составлять индивидуальные программы физического воспитания и знаний с оздоровительной, рекреационной восстановительной направленностью (медленный бег, прогулки и т.д.); назвать методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.

– **владеть** основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяю-

Согласована на портале № 48988

щей психофизическую готовность к будущей профессии; приемами составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической или тренировочной направленности; методами индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств; методами организации судейства соревнований по избранному виду спорта; методами самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

## 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 4.1 – Трудоемкость дисциплины

| Виды учебной деятельности | Всего часов | Семестры | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3 семестр | 4 семестр | 5 семестр | 6 семестр |
| Аудиторные занятия (всего) | 272 | 72 | 72 | 72 | 56 |
| Практические занятия | 272 | 72 | 72 | 72 | 56 |
| Самостоятельная работа (всего) | 56 | 12 | 12 | 12 | 20 |
| Написание рефератов | 56 | 12 | 12 | 12 | 20 |
| Всего (без экзамена) | 328 | 84 | 84 | 84 | 76 |
| Общая трудоемкость, ч | 328 | 84 | 84 | 84 | 76 |

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы дисциплины и виды занятий

Разделы дисциплины и виды занятий приведены в таблице 5.1.

Таблица 5.1 – Разделы дисциплины и виды занятий

| Названия разделов дисциплины | Прак. зан., ч | Сам. раб., ч | Всего часов (без экзамена) | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | | |
| 1 Специализация по фитнесу. | 72 | 12 | 84 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| 4 семестр | | | | |
| 2 Специализация по фитнесу. | 72 | 12 | 84 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| 5 семестр | | | | |
| 3 Специализация по фитнесу. | 72 | 12 | 84 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 |
| Итого за семестр | 72 | 12 | 84 | |
| 6 семестр | | | | |
| 4 Специализация по фитнесу. | 56 | 20 | 76 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 |
| Итого за семестр | 56 | 20 | 76 | |
| Итого | 272 | 56 | 328 | |

Согласована на портале № 48988

### 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечивающими (предыдущими) и обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами представлены в таблице 5.2.

Таблица 5.2 – Разделы дисциплины и междисциплинарные связи

| Наименование дисциплин | № разделов данной дисциплины, для которых необходимо изучение обеспечивающих и обеспечиваемых дисциплин | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Предшествующие дисциплины | | | | |
| 1 Физическая культура и спорт | + | + | + | + |
| Последующие дисциплины | | | | |
| 1 Фитнес | + | + | + | + |

### 5.3. Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий представлено в таблице 5.3.

Таблица 5.3 – Соответствие компетенций, формируемых при изучении дисциплины, и видов занятий

| Компетенции | Виды занятий | | Формы контроля |
|---|---|---|---|
| | Прак. зан. | Сам. раб. | |
| ОК-9 | + | + | Тест, Реферат |
| ПК-14 | + | + | Тест, Реферат |
| ПК-17 | + | + | Тест, Реферат |

## 6. Интерактивные методы и формы организации обучения

Не предусмотрено РУП.

## 7. Лабораторные работы

Не предусмотрено РУП.

## 8. Практические занятия (семинары)

Наименование практических занятий (семинаров) приведено в таблице 8.1.

Таблица 8.1 – Наименование практических занятий (семинаров)

| Названия разделов | Наименование практических занятий (семинаров) | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции |
|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | |
| 1 Специализация по фитнесу. | Фитнес | 72 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| 4 семестр | | | |
| 2 Специализация по фитнесу. | Фитнес | 72 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 |
| | Итого | 72 | |
| Итого за семестр | | 72 | |
| 5 семестр | | | |
| 3 Специализация по фитнесу. | Фитнес. | 72 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 |
| | Итого | 72 | |

Согласована на портале № 48988

| | | | |
|---|---|---|---|
| Итого за семестр | | 72 | |
| 6 семестр | | | |
| 4 Специализация по фитнесу. | Фитнес. | 56 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 |
| | Итого | 56 | |
| Итого за семестр | | 56 | |
| Итого | | 272 | |

## 9. Самостоятельная работа

Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции представлены в таблице 9.1.

Таблица 9.1 – Виды самостоятельной работы, трудоемкость и формируемые компетенции

| Названия разделов | Виды самостоятельной работы | Трудоемкость, ч | Формируемые компетенции | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | | |
| 1 Специализация по фитнесу. | Написание рефератов | 12 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 | Реферат, Тест |
| | Итого | 12 | | |
| Итого за семестр | | 12 | | |
| 4 семестр | | | | |
| 2 Специализация по фитнесу. | Написание рефератов | 12 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 | Реферат, Тест |
| | Итого | 12 | | |
| Итого за семестр | | 12 | | |
| 5 семестр | | | | |
| 3 Специализация по фитнесу. | Написание рефератов | 12 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 | Реферат, Тест |
| | Итого | 12 | | |
| Итого за семестр | | 12 | | |
| 6 семестр | | | | |
| 4 Специализация по фитнесу. | Написание рефератов | 20 | ОК-9, ПК-14, ПК-17 | Реферат, Тест |
| | Итого | 20 | | |
| Итого за семестр | | 20 | | |
| Итого | | 56 | | |

## 10. Курсовой проект / курсовая работа

Не предусмотрено РУП.

## 11. Рейтинговая система для оценки успеваемости обучающихся

### 11.1. Балльные оценки для элементов контроля

Таблица 11.1 – Балльные оценки для элементов контроля

| Элементы учебной деятельности | Максимальный балл на 1-ую КТ с начала семестра | Максимальный балл за период между 1КТ и 2КТ | Максимальный балл за период между 2КТ и на конец семестра | Всего за семестр |
|---|---|---|---|---|
| 3 семестр | | | | |
| Реферат | 10 | 10 | 10 | 30 |
| Тест | 10 | 30 | 30 | 70 |

Согласована на портале № 48988

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 60 | 100 | 100 |
| 4 семестр | | | | |
| Реферат | 10 | 10 | 10 | 30 |
| Тест | 10 | 30 | 30 | 70 |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 60 | 100 | 100 |
| 5 семестр | | | | |
| Реферат | 10 | 10 | 10 | 30 |
| Тест | 10 | 30 | 30 | 70 |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 60 | 100 | 100 |
| 6 семестр | | | | |
| Реферат | 10 | 10 | 10 | 30 |
| Тест | 10 | 30 | 30 | 70 |
| Итого максимум за период | 20 | 40 | 40 | 100 |
| Нарастающим итогом | 20 | 60 | 100 | 100 |

### 11.2. Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

Пересчет баллов в оценки за контрольные точки представлен в таблице 11.2.

Таблица 11.2 – Пересчет баллов в оценки за контрольные точки

| Баллы на дату контрольной точки | Оценка |
|---|---|
| ≥ 90% от максимальной суммы баллов на дату КТ | 5 |
| От 70% до 89% от максимальной суммы баллов на дату КТ | 4 |
| От 60% до 69% от максимальной суммы баллов на дату КТ | 3 |
| < 60% от максимальной суммы баллов на дату КТ | 2 |

### 11.3. Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку представлен в таблице 11.3.

Таблица 11.3 – Пересчет суммы баллов в традиционную и международную оценку

| Оценка (ГОС) | Итоговая сумма баллов, учитывает успешно сданный экзамен | Оценка (ECTS) |
|---|---|---|
| 5 (отлично) (зачтено) | 90 - 100 | A (отлично) |
| 4 (хорошо) (зачтено) | 85 - 89 | B (очень хорошо) |
| | 75 - 84 | C (хорошо) |
| | 70 - 74 | D (удовлетворительно) |
| 3 (удовлетворительно) (зачтено) | 65 - 69 | |
| | 60 - 64 | E (посредственно) |

Согласована на портале № 48988

| | | |
|---|---|---|
| 2 (неудовлетворительно) (не зачтено) | Ниже 60 баллов | F (неудовлетворительно) |

## 12. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 12.1. Основная литература

1. Физическая культура: учебное пособие для вузов / П. Г. Балашев и др.; ред.: Д.Н. Коваленко, О. Г. Черноусов; - Томск: ТУСУР, 2005. - 331 с. (наличие в библиотеке ТУСУР - 149 экз.)

### 12.2. Дополнительная литература

1. Стриханов, Михаил Николаевич. Физическая культура и спорт в вузах [Электр.ресурс] [Электронный ресурс]: учебное пособие. - М. : Юрайт , 2019. — Режим доступа: https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716#page/1 (дата обращения: 06.05.2020).
2. Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие. - М. : КноРус , 2012. - 240 с (наличие в библиотеке ТУСУР - 10 экз.)

### 12.3. Учебно-методические пособия

#### 12.3.1. Обязательные учебно-методические пособия

1. Учебно-тренировочные занятия по танцевальной аэробике [Электронный ресурс]: Учебно-методическое пособие / Марченко К. А. - 2012. 34 с. — Режим доступа: http://edu.tusur.ru/publications/1178 (дата обращения: 06.05.2020).

#### 12.3.2. Учебно-методические пособия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Учебно-методические материалы для самостоятельной и аудиторной работы обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

**Для лиц с нарушениями зрения:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

- в форме электронного документа;
- в печатной форме.

### 12.4. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Образовательный портал университета https://edu.tusur.ru/
2. При изучении дисциплины рекомендуется обращаться к базам данных, информационно-справочным и поисковым системам, к которым у ТУСУРа открыт доступ: https://lib.tusur.ru/ru/resursy/bazy-dannyh

## 13. Материально-техническое обеспечение дисциплины и требуемое программное обеспечение

### 13.1. Общие требования к материально-техническому и программному обеспечению дисциплины

#### 13.1.1. Материально-техническое и программное обеспечение для практических занятий

Зал № 4 "Зал аэробики, фитнеса"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №4 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Шведская лестница;
- Зеркало (9 шт.);

Согласована на портале № 48988

- Брусья;
- Конь;
- Степ платформа (6 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Зал №5 "Зал фитнеса"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №5 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Зеркала;
- Хореографический станок;
- Степплатформы (15 шт.);
- Мячи гимнастические (25 шт.);
- Коврики туристические (25 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Зал №6 "Малый тренажерный зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Зал №6 (СпК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Беговая дорожка (4 шт.);
- Велотренажер (2 шт.);
- Элептические тренажеры (3 шт.);
- Силовой тренажер Atemi;
- Тренажер для мышц бедра (2 шт.);
- Вибрационная платформа;
- Шведская лестница с приставкой;
- Гиперэкстензия;
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Зал №1 "Танцевальный и фитнес-зал"

учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоятельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 76, Зал №1 (СОК) ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Музыкальный центр;
- Степплатформа (15 шт.);
- Коврик туристический (20 шт.);
- Гантели 2 кг. (22 шт.);
- Гантели 1,5 кг. (10 шт.);
- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

Открытая спортивная площадка с искусственным покрытием

учебная аудитория для проведения занятий практического типа, помещение для самостоя-

Согласована на портале № 48988

тельной работы

Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, Спортивная площадка ауд.

Описание имеющегося оборудования:

- Комплект специализированной учебной мебели;
- Рабочее место преподавателя.

Программное обеспечение не требуется.

### 13.1.2. Материально-техническое и программное обеспечение для самостоятельной работы

Для самостоятельной работы используются учебные аудитории (компьютерные классы), расположенные по адресам:

- 634050, Томская область, г. Томск, Ленина проспект, д. 40, 233 ауд.;
- 634045, Томская область, г. Томск, ул. Красноармейская, д. 146, 201 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 47, 126 ауд.;
- 634034, Томская область, г. Томск, Вершинина улица, д. 74, 207 ауд.

Состав оборудования:

- учебная мебель;
- компьютеры класса не ниже ПЭВМ INTEL Celeron D336 2.8ГГц. - 5 шт.;
- компьютеры подключены к сети «Интернет» и обеспечивают доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

Перечень программного обеспечения:

- Microsoft Windows;
- OpenOffice;
- Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows;
- 7-Zip;
- Google Chrome.

## 13.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Освоение дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья и инвалидами осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями слуха** предусмотрено использование звукоусиливающей аппаратуры, мультимедийных средств и других технических средств приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы преподавания для обучающихся с инвалидностью, портативной индукционной системы. Учебная аудитория, в которой занимаются обучающиеся с нарушением слуха, оборудована компьютерной техникой, аудиотехникой, видеотехникой, электронной доской, мультимедийной системой.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями зрениями** предусмотрено использование в лекционных и учебных аудиториях возможности просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране) при помощи видеоувеличителей для комфортного просмотра.

При занятиях с обучающимися **с нарушениями опорно-двигательного аппарата** используются альтернативные устройства ввода информации и другие технические средства приема/передачи учебной информации в доступных формах, мобильной системы обучения для людей с инвалидностью.

## 14. Оценочные материалы и методические рекомендации по организации изучения дисциплины

### 14.1. Содержание оценочных материалов и методические рекомендации

Для оценки степени сформированности и уровня освоения закрепленных за дисциплиной компетенций используются оценочные материалы в составе:

#### 14.1.1. Тестовые задания

Нормативы по фитнесу.

Согласована на портале № 48988

### 14.1.2. Темы рефератов

1. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА
2. ФИТНЕС, КАК ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
3. СРЕДСТВО ВОСТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОСЛЕ ЗАНИЯТИЯ ФИТНЕСОМ
4. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИИ ФИТНЕСОМ
5. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИТНЕСА
6. РАЗЛИЧИЯ ФИТНЕСА И АЭРОБИКИ
7. ФИТНЕС, КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТЕДЕНТОВ
8. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ АЭРОБИКИ
9. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ
10. КЛАССИФИКАЦИЯ ВИДОВ АЭРОБИКИ
11. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ГРУППОВЫХ ПРОГРАММ В СОВРЕМЕННОМ ФИТНЕСЕ
12. БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ФИТЕСА
13. БАЗОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ АЭРОБИКИ
14. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ
15. ОБЩАЯ СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ
16. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ И НАГРУЗКИ
17. МЕТОДИЧЕСКИЕ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
18. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ АЭРОБИКИ
19. ЗОЖ
20. АЭРОБИКА, КАК ФИТНЕС ИНДУСТРИЯ

### 14.1.3. Зачёт

1. Сдача нормативов.
2. Участие в соревнованиях.
3. Судейство соревнований.

## 14.2. Требования к оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусмотрены дополнительные оценочные материалы, перечень которых указан в таблице 14.

Таблица 14 – Дополнительные материалы оценивания для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

| Категории обучающихся | Виды дополнительных оценочных материалов | Формы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| С нарушениями слуха | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы | Преимущественно письменная проверка |
| С нарушениями зрения | Собеседование по вопросам к зачету, опрос по терминам | Преимущественно устная проверка (индивидуально) |
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата | Решение дистанционных тестов, контрольные работы, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету | Преимущественно дистанционными методами |
| С ограничениями по общемедицинским показаниям | Тесты, письменные самостоятельные работы, вопросы к зачету, контрольные работы, устные ответы | Преимущественно проверка методами исходя из состояния обучающегося на момент проверки |

## 14.3. Методические рекомендации по оценочным материалам для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

Согласована на портале № 48988

– в печатной форме;
– в печатной форме с увеличенным шрифтом;
– в форме электронного документа;
– методом чтения ассистентом задания вслух;
– предоставление задания с использованием сурдоперевода.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:

– письменно на бумаге;
– набор ответов на компьютере;
– набор ответов с использованием услуг ассистента;
– представление ответов устно.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

**Для лиц с нарушениями зрения:**

– в форме электронного документа;
– в печатной форме увеличенным шрифтом.

**Для лиц с нарушениями слуха:**

– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

**Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:**

– в форме электронного документа;
– в печатной форме.

При необходимости для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Согласована на портале № 48988